NRLF-1
MAIN

Medicinal Science

TAK ŻYĆ POTRZEBA.

WSKAZÓWKI

I

RADY

DLA

ZDROWYCH I CHORYCH,

POUCZAJĄCE

jak żyć rozumnie należy, i leczyć się metodą odpowiednią naturze.

Napisał

Ks. SEBASTJAN KNEIPP

Prałat papieski i proboszcz w Wörishofen.

Przetłumaczył

Ks. J. A. ŁUKASZKIEWICZ.

WYDANIE ÓSME

KEMPTEN (Bawarja).

NAKŁADEM KSIĘGARNI JÓZ. KÖSEL.

1910.

Nakład księgarni J. KÖSLA w Kempten, Bawarja.
(J. Kösl'sche Buchhandlung in Kempten, Bayern).

Nabyć można w każdej księgarni lub sprowadzić przez nią:

KODYCYL
do
Mojego Testamentu dla zdrowych i chorych,

napisał

X. Sebastjan Kneipp.

8-vo, X i 380 stron druku, z obrazem tytułowym przedstawiającym 3 budynki, które X. Kneipp darował gminie Wörishofen, wewnątrz ośm kolorowych obrazów, i wiele rycin drukowanych wśród tekstu. — Cena egzempl. broszurowanego 2 marki 80 fen. = 3 korony 30 groszy; egzempl. oprawny 3 m. 40 fen. = 4 kor. (Mój Testament i Kodycyl oprawne razem 6 m. 50 fen. = 7 koron 60 groszy).

Treść: Przedmowa Autora i Tłómacza. I. Uwagi ogólne. 1. Słowo do chorych. 2. Dawniej a teraz. 3. Nieco dla pań. — II. Dyeta. Wypróbowane przepisy potraw dla zdrowych i chorych. Wstęp. Wikt zdrowego człowieka (Pokarmy — Ocet, sól, korzenie — Owoce — Delikatne ciasteczka i cukiernicze wyroby — Napoje). Wikt człowieka chorego. — Uwagi ogólne — Zapalenie otrzewnej — Tyfus brzucha — Ostry katar żołądka — Chroniczny katar żołądka — Zapalenie żołądka — Zatwardzenie — Chroniczne rozwolnienie — Hemoroidy — Choroby nerkowe — Cukrzyca — Cierpienia pęcherza — Chroniczny katar pęcherza — Niedokrewność — Szkrofle — Reumatyzm — Choroby gorączkowe. Dyeta rekonwalescentów. Recepty do gotowania potraw dla chorych, rekonwalescentów i żołądkowych. — III. Ćwiczenia gimnastyczne. Gimastyka pokojowa. Uwagi ogólne. Pojedyńcze ćwiczenia. Ćwiczenia głową, ramionami, rękami, nogami, stopami. Ćwiczenia ciężarkami i drążkiem. — IV. Budowa, i pielęgnowanie ludzkiego ciała. Budowa ciała. Czynności i cel narządów. Uwagi ogólne. Podział ciała. Szlachetne narządy ciała. Serce i krążenie krwi. Żołądek. Jelita. Wątroba. Narządy trawienia. Śledziona. Nerwy i system nerwowy. Oko i zmysł wzroku. Słuch. — Pielęgnowanie ludzkiego ustroju. Uwagi ogólne. 1. Pielęgnowanie oka. 2. Pielęgnowanie uszu. 3. Pielęgnowanie nosa. 4. Pielęgn. włosów. 5. Pielęgn. zębów. 6. Pielęgn. wzroku. 7. Pielęgn. ust. 8. Pielęgn. szyi. 9. Pielęgn. narządów mowy. 10. System nerwowy. 11. Pielęgn. płuc. V. Nieco z pól i ogrodów. 1. Dziewięćsił przyziemny. 2. Kurzyślad czerwony. 3. Łopian. 4. Centurja. 5. Rdest. 6. Skrzyp. 7. Cebula. — VI. Poradnik w nagłych wypadkach. Szybka pomoc w nieszczęśliwych przypadkach. Wskazówki praktyczne. Ułożenie złamanych kości. Transport nieszczęśliwego. Jak siebie i drugich ratować przed utopieniem. Sztuczne oddychanie. Uduszenie. Zmarznięcie. Oparzenie. Omdlenie. Udar słoneczny. Zatrucie. Krwawienie. Przepuklica (Ruptura). Kolka. Zwichnięcie stawowe. VII. Choroby. Angielska choroba oczu. Cholera. Cukrzyca. Epilepsja. Fistuła. Histerja. Jąkanie. Kokluss. Odcisk kolana. Liszaje. Zanik muszkułów. Malarja. Morska choroba. Nerki. Nerwowość. Nogi. Syfilityczne cierpienia oczu. Odmrożenie. Oparzenie. Opilstwo. Ospa. Poty. Rak. Reumatyzm. Schudnięcie. Choroba śledziony. Syfilis. Szkorbut. Szkarlatyna. Świerzbowiec. Taniec św. Wita. Tężec. Tycie. Tyfus. Choroby umysłowe. Wątroby cierpienia. Włosy. Wiąd stosu pacierzowego. Wścieklizna. Ząbkowanie. Żarnica. Wrzody na dziąsłach. — VIII. Rozmaitości. Puszczanie krwi. Ptjawki. Bańki. Woreczki z lodem. Womity. Rozwolnienie i wody mineralne. Glina. Przyrządzanie rozmaitych herbat.

TAK ŻYĆ POTRZEBA.

WSKAZÓWKI I RADY

DLA

ZDROWYCH I CHORYCH

pouczające, jak żyć rozumnie należy, i leczyć się metodą odpowiednią naturze.

NAPISAŁ

SEBASTJAN KNEIPP
proboszcz w Wörishofen (Bawarja)

PRZETŁUMACZYŁ

J. A. ŁUKASZKIEWICZ.

WYDANIE ÓSME.

KEMPTEN (BAWARJA).
NAKŁADEM KSIĘGARNI JÓZ. KÖSEL.
1910.

BERKELEY
LIBRARY

Autor i tłumacz zastrzegają sobie wszystkie prawa.
Przedruk zabroniony.

WSTĘP I PRZEDMOWA.

Patrząc na życie i działanie ludzi, widzę, jak największa ich część pracuje z natężeniem na stanowisku przeznaczonem im od Boga, trudzi się, aby sobie i swoim zdobyć środki potrzebne do utrzymania życia, i w istocie zdobywa sobie chleb w czoła pocie. Przyjście człowieka na świat, jego pielgrzymka ziemska, i opuszczenie świata, pouczają mię znowu, że człowiek nieśmiertelnego ducha, w cudownie zbudowanem przechowuje naczyniu, ale to naczynie niestety bardzo jest ułomnem. Rozliczne ducha i ciała cierpienia, utrudniają człowiekowi dopełnienia obowiązków jego powołania, i „ciężkie jarzmo gniecie dzieci Adama od dnia wyjścia ich z łona matki, aż do dnia, kiedy znowu wrócą do ziemi, która matką wszystkich jest“.

Że zaś nie zawsze tak było, poucza nas rozum, gdyż człowiek, mając nieśmiertelnego ducha, obdarzonego wolną wolą, obrazem jest swego najpotężniejszego, najlepszego i najmędrszego Stwórcy. Wiara poucza nas, że całe stworzenie jęczy pod klątwą winy pierworodnej, a sprawiedliwy Bóg wymaga od człowieka, aby los swój w cierpliwości znosił, i przygotowanym był na śmierć, gdzie i kiedy go zawoła. Ale Ten, który powiedział: — „Wzywaj mię w potrzebie, a ja cię uratuję“, — Ten, wzruszony pokorną prośbą, przedłuża dni naszej ziemskiej pielgrzymki, i karzącą powstrzymuje rękę, która podniesioną już była, aby nas smagać rózgą dolegliwości i cierpień. Człowiek jednak nie tylko błagać powinien stwórcę

o zdrowie i długie życie, ale powinien pracować duchem, szukać i korzystać z tych skarbów, które Bóg najlepszy złożył w przyrodzie, aby były lekarstwami przeciw rozmaitym cierpieniom tego życia. I tu ma zastostowanie przysłowie: „Pomóż sam sobie, to ci i Bóg dopomoże".

Od dawien-dawna byli i są ludzie, którzy za zadanie życia postawili sobie, badać sposoby i środki, którymi leczyć można rozmaite choroby. Ileż to istnieje książek, pouczających nas o sile leczniczej niektórych ziół, lub o zbawiennem działaniu minerałów! Inni znowu uczą, jak można to lub owo zło usunąć przez wypalenie, cięcie itp.

Już w mojej młodości czyniono mnie uważnym, że to lub owo ziele zbierają starzy ludzie, i używają go w rozmaitych dolegliwościach. Wtenczas patrzano na świat więcej z myślą i zastanowieniem, aniżeli dzieje się to dzisiaj, a odzyskawszy zdrowie, z wdzięcznością podnosili wzrok ku niebu, skąd zbawienie i każdy pochodzi ratunek. Ziółka te, które u starych ludzi w tak wysokiem stały poważaniu, są dzisiaj zapomniane lub w pogardzie; niektóre tylko prości ludzie zbierają i używają ich w celach leczniczych. Ze ziołami stało się tak, jak ze starą modą. To, co dobre, użyteczne, pełne prostoty, a przecież tak piękne, to dziś znikło, a miejsce ich zajęły rzeczy bez smaku, niepiękne, a nawet szkodliwe i rujnujące ciało.

Ożywiony szczerem usiłowaniem,— o ile to w mojej stoi mocy,— złagodzenia cierpień współbraci, odszukałem stare, opuszczone i zapomniane ziółka nanowo, skuteczność ich leczniczą wypróbowałem, i niejednego już wyleczyłem z ciężkiego i długoletniego cierpienia. Jakżeż często musiałem zawołać wtedy; „O, jak cudownym jesteś, Panie, w dziełach swoich! Na co człowiek nie zważa, co depcze nogami, to posiałeś miłościwie przed jego oczyma, aby w tem znalazł pomoc w potrzebie i cierpieniu".

Szczególniejszego rodzaju lekarstwo, które wszędzie się na ziemi znachodzi, dobroczynna ręka Najwyższego dała biednej ludzkości, przeciw rozlicznym cierpieniom. Lekarstwem tem jest woda. Wielki ten dar najlepszego Ojca, nie tylko gasi pragnienie ludzi i zwierząt, lecz jest prócz tego najpierwszem, najznakomitszem i uniwersalnem lekarstwem dla ludzkiego organizmu. Czyż sama natura, tysiącami wskazówek, nie poucza człowieka, że uży-

wać powinien wody, jako lekarstwa! Jakżeż czujesz się ożywionym i wzmocnionym, gdy po ciężkiej dnia pracy, albo wstawszy rano, omyjesz sobie twarz, ręce, a także szyję i piersi. Czyż nie widzisz, jeżeli umiesz patrzeć na przyrodę, że zwierzęta, dotknięte chorobą, szukają wody, jako lekarstwa przeciw swym cierpieniom? Rozumem obdarzony człowiek, niestety, zachowuje się pod tym względem często nierozumniej, aniżeli bezrozumne stworzenie!

Woda, spadając na ziemię, na wiosnę i w lecie, budzi wszędzie życie i powodzenie, pobudza w roślinnym świecie wszystkie narządy do życia nowego, do wyższej czynności. Ona ożywia i orzeźwia także te części ciała, które cywilizowane narody zwykły oczyszczać codziennie. Czyż to nie powinno być wskazówką dla człowieka, że woda również jest stosowna do wydalenia i wymycia chorowitych materyj z ludzkiego ciała, do pokrzepienia, orzeźwienia i wzmocnienia całego ustroju tak chorego, jak i zdrowego! Ale i w tym względzie dzieje się, jak w wielu innych. To, co proste, naturalne i rozumne, pomija się, a szuka uzdrowienia tam, gdzie go nie ma, w nienaturalnych lub wręcz przeciwnych naturze lekach. Można prawie powiedzieć: im dziwaczniejsza jest jaka metoda, zyskuje tem więcej przyjaciół i stronników, aż w końcu tłum łatwowiernych spostrzega, że go oszukano, a lekarz cudowny napełnił sobie kieszenie. Co pismo św. mówi o nadprzyrodzonej wodzie łaski, to można zastosować i do naturalnej wody: „opuścili źródła wód żyjących, (tj. życie dających i utrzymujących), a wykopali sobie cysterny, które nie mają wód żadnych (a więc i życia nie dają)".

To powiedzieć musimy w szczególności o sposobie życia nowo-modnym. Skoro się widzi sposób życia niektórych ludzi, gdy się obserwuje przewrotności popełniane zazwyczaj przy cielesnem wychowaniu dzieci, to możnaby doprawdy zwątpić o zdrowym umyśle ludzkości i o logiczności ich myśli. Chodźcież do szkoły naszych przodków! Oni to od wieków używali wody nie tylko do oczyszczenia ciała, ale i do utrzymania zdrowia, oni kąpiąc i omywając zimną wodą dzieci, czynili je odpornemi przeciw wszelkim możliwie szkodliwym wpływom klimatu i powietrza. Idźmy jeszcze dalej. Czyż Rzymianie, w cza-

sie wojennych wypraw, nie urządzali zaraz kąpieli tam, gdzie stałym leżeli obozem? W kąpielach tych, gdy naturą lub sztuką wywołali transpirację w organizmie, polewali się wtedy zimną wodą. Starożytni ci ludzie, od których jeszcze wiele nauczyć się możemy, w tak wysokiej cenie mieli kąpiele, że w Rzymie istniało nawet przysłowie: Niech będzie błogosławiony, kto wynalazł kąpiel. — Nasi praojcowie wysoki swój wiek, a często olbrzymią swą siłę, zawdzięczali prostemu sposobowi życia, i przeważnie rozumnemu zastosowaniu wody.

W późniejszych wiekach znachodzili się zawsze ludzie, którzy starali się zachęcić ludzkość do sposobu życia starożytnych pokoleń, i nakłonić ją do prostych i rozumnych reguł życia.

Przypominam tu tylko wielkich założycieli zakonów, którzy w regułach zakonu wydali wojnę powszechnemu zepsuciu zniewieściałej ludzkości, i tym tylko sposobem uczynili zdolnymi członków zakonu do wypełnienia ciężkich bardzo obowiązków, przyczem pozostali oni jednak zdrowymi, i doczekali się późnej starości. Także ludzie wiedzy, lekarze, dopomagali często wodzie, do odzyskania praw jej należytych i wskazywali na jej wielką siłę w leczeniu ludzkich dolegliwości. Z nowszych przytaczam tu Hufelanda i Prysznica.

Nie zawód, ani zamiłowanie do medycyny, lecz gorzka nędza zmusiła mię do badania zbawiennych skutków wody. Nędza uczy prosić, i korzystać z własnego rozumu! Według orzeczenia dwóch znakomitych lekarzy, w r. 1847 stałem już na krawędzi grobu; obaj uważali mnie za straconego. Przy pomocy wody żyję jeszcze do dziś, jestem rzeźwy i czerstwy. Wprawdzie nie samej tylko wodzie mam to do zawdzięczenia; znakomite moje zdrowie utrzymuję prostym sposobem życia, różniącym się tak wielce od przyzwyczajeń zbyt wielu ludzi.

To jednak, co mi do zdrowia dopomogło, gdy kandydatem byłem śmierci, to powinno przecież i drugich uzdrowić. Środkiem tym była jedynie woda. Że jest ona istotnie tak znakomitem lekarstwem, dowodem tego są wyleczeni moją metodą, którzy obecnie liczą się na tysiące. Obok robionych zabiegów, zawdzięczam wyborne

moje zdrowie, jak już wspomniałem, przestrzeganiu reguł co do pożywienia, mieszkania, snu i ubioru.

Dlatego to nalegali na mnie przyjaciele na nowo (ci sami, pod których naciskiem napisałem „Leczenie wodą"), abym spisał moje doświadczenia, dotyczące rozumnego sposobu życia, odpowiadającego i korzystnego dla ludzkiego organizmu. Z trudnością zdecydowałem się na to. Obowiązkom kapłańskim poświęcam swe siły przedewszystkiem; liczba szukających u mnie pomocy w rozmaitych cierpieniach jest także wielka; w tym roku przeniosła już kilka tysięcy! w końcu, mam przecież lat 69 i potrzeba mi spokoju i szanowania się. Z tego powodu musiałem po prostu k r a ś ć czas do napisania tej książki. Pisałem ją ustępami, jak je pamięć nasuwała, lub na podstawie notatek, robionych w bardzo różnych przypadkach. Proszę mi dlatego przebaczyć, jeżeli się tu coś powtórzy, o czem już w „Leczeniu wodą" była mowa. Jeżeli jednak są to dobre rzeczy — a powodzenie tamtej książki wskazuje, że są takiemi — nic nie szkodzi wtedy, że mówi się o tem dwa razy; zachowa się lepiej w pamięci.

Wiele z tych rzeczy, o których mowa w tej książce, nie dostanie aprobaty akademicznie wykształconych lekarzy. Powiedzą, że nie dadzą się one pogodzić z dzisiejszym punktem widzenia umiejętności. To mię jednak nie powstrzymało od napisania ich, skutek bowiem jest najlepszym nauczycielem prawdy; to, co człowiekowi dopomaga, co go uzdrawia, to jest dlań dobrem. Skoro go jednak leczą ściśle według przepisu i doprowadzą do zguby, to go wcale nie pocieszy ten fakt, że postępowano z nim bardzo dokładnie według ostatecznych wyników umiejętności. Nikogo nie wzywałem, aby przychodził do mnie dla kuracji. Mam również zwyczaj w ważnych przypadkach odsyłać chorego do wykształconego i dzielnego doktora, aby go zbadał i powiedział mu, gdzie jest siedziba choroby. Dopiero potem zabieram się do leczenia. Nie mam wcale zamiaru robić konkurencji umiejętnej medycynie, i uznaję z chęcią dobre rzeczy tam, gdzie je znajduję. Ale i prawdzie muszę oddać świadectwo, i to, co jest przewrotnem, nazywam przewrotnem. Nie powoduję się żadnym interesem ziemskim; współczucie tylko

dla cierpiącej ludzkości spowodowało mię i dziś mnie nakłania do niesienia jej pomocy.

Jeżeli mi zaś kto powie, że leczenie ludzi nie jest moim zawodem, wtedy odpowiem mu na to: Samarytanin nie był także uczonym lekarzem, a przecież leczył biedaka, który wpadł w ręce zbójów, i pobity był przez nich na śmierć, a nie wstydziło go to wcale, że jego krajanie zganią go za jego miłosierny uczynek.

Krytyki opartej na złej wierze nie obawiam się, ani nawet nie zważam na nią, choćby się najpiękniej drapowała w płaszczyk umiejętności. Pewien lekarz wyraził się o „mojem leczeniu wodą“ tak: „Książka byłaby wcale dobra, gdyby ją tylko nie był napisał ksiądz“. Twierdzenie takie doskonałe daje świadectwo o umysłowem wykształceniu tego uprzywilejowanego zbawcy ludzkości. Na takie i tym podobne zarzuty odpowiadam spokojnie: „Żołnierze nie wynaleźli prochu, a przecież strzelają nim pilnie“. Zrzekam się wszelkiej chwały i sławy. Jeżeli uleczony przezemnie, zmówi za mnie choćby jeden Ojcze nasz, będzie on wart więcej w mych oczach, niż wszelkie dyplomy honorowe ze strony tych, którzy się uważają za reprezentantów i zbawców umiejętności.

Interesującym się moją metodą powiem na ucho, że „Moje leczenie wodą“ drukuje się obecnie w 20-tem wydaniu. Jeszcze nie upłynęło 4 lat, odkąd książka ta okazała się w handlu, a dziś nie ma już zakątka niemieckiej ziemi, gdzieby jej nie znano, i nie uważano za przyjaciela domu. Nawet po za granicami naszej ojczyzny znaną jest w tłomaczeniu polskiem, czeskiem, francuskiem, angielskiem; i tam znalazło sobie dobrych przyjaciół. Mam więc skromną nadzieję, że nowa ta książka, która poucza ludzi, jak żyć potrzeba, gdy chcą być i pozostać zdrowymi, silnymi, i podobne wychować pokolenie, — przyniesie im korzyść i błogosławieństwo. „Leczenie wodą“ mówi o tem, jak można odzyskać utracone zdrowie przy pomocy zabiegów wodoleczniczych i ziół, — ta zaś książka poucza znowu, jak powinni ludzie żywić się, mieszkać, spać ubierać się i t. d., jeżeli chcą utrzymać swe zdrowie i zapobiedz chorobom... O tem traktuje część pierwsza.

W drugiej części, na życzenie natarczywe moich przyjaciół, umieściłem pewną liczbę przypadków chorób

które są po części bardzo interesującymi, po części stanowią uzupełnienie przytoczonych w „Leczeniu wodą“. Przytem podałem nie tylko odpowiednie zabiegi, ale także i działanie, jakiego w danym razie potrzebowałem. W ten sposób obznajomić chciałem ludzi świeckich, którzy nie zawsze i nie wszędzie pod ręką mają lekarza, jak mogą sobie sami robić zabiegi, bez obawy zaszkodzenia zdrowiu, dopóki nie nadejdzie pomoc lekarza.

Idź więc w drogę, druga książko, pod opieką Wszechmocnego! Idź najpierw do tych, których nakłoniło „Leczenie wodą“ do zawarcia przyjaźni z wodą, i którzy używają w potrzebie pomocy tego potężnego i życzliwego przyjaciela; opowiesz im, co dalej czynić powinni dla uzupełnienia hygieny życia. Jeżeli pozyskasz sobie tak wielu zwolenników, jak ono, wielka wtedy będzie moja radość, dla tego mianowicie, że nabiorę przekonania, iż dla dobra współbraci przyczyniłem się...

Dla siebie zaś nie żądam niczego. Wyleczeni przezemnie, i ci, których obie moje książki nakłoniły do życia odpowiedniego wymogom zdrowia, i przedłużyły im ich ziemskie życie szczęśliwe, i czas zbierania zasług na ziemi — niechaj wspomną o mnie niekiedy w modlitwie. Oby to Bóg dał!

Autor.

PRZEDMOWA.

Niniejsza książka jest dopełnieniem „Leczenia wodą“, która w roku przeszłym wyszła w polskim przekładzie. Obie uzupełniają się wzajemnie. W pierwszej wskazuje Kneipp, jak się leczyć zabiegami wodoleczniczymi, w drugiej, jak żyć potrzeba, aby utrzymać zdrowie i zabezpieczyć się przed chorobami. Wiele rzeczy dotkniętych tylko pobieżnie, lub zaledwo wspomnianych w pierwszej książce, — wyjaśnił autor w drugiej, i wytłumaczył je dokładnie. Nadto, w części drugiej tej książki, podał wiele nowych chorób, przy których postawił w krótkości diagnozę, i objaśnił działanie zabiegów, w jaki sposób osiąga się przez nie wyleczenie!

Obydwie książki nazywają w Niemczech katechizmem nauki zdrowia, opartym na zasadach naturalnych, lub: nieocenionym poradnikiem dla zdrowych i chorych. Nie ma prawie rodziny, gdzieby nie było tych dwóch książek Kneippa. Każdy zagląda do nich w potrzebie, każdy zbiera zioła i układa sobie apteczkę domową na nieprzewidziane przypadki, każdy jest przekonany, że według wskazówek w nich zawartych, wyleczy się szybko i pewnie. Bo też doprawdy metoda Kneippa nadzwyczaj prędka, a poświadczyć mogą o tem ci, co byli w Worishofen. Ileż to przypadków skutecznego wyleczenia sam widziałem! Kulawi, po kilku tygodniach kuracji, pozrzucali żelazne bandarze, kule, lub prostowniki, i chodzić poczęli o własnych siłach; ślepi odzyskiwali wzrok; mizerne dzieci rumieńce, chronicznie chorzy zdrowie.

U nas wprawdzie powolne robi postępy hidropatja, gdyż nie lubimy się wiele fatygować. Chcielibyśmy połknąć pigułkę — i odzyskać zaraz zdrowie. Tymczasem miesiącami całymi połykamy pigułki, zażywamy miksturki, a zdrowie nie wraca. Czyż więc nie lepiej wejść na drogę rozumną, zaprowadzić racjonalny tryb życia, i pofatygować się trocha zabiegami wodoleczniczymi — skoro one przynoszą to, co jest nam w życiu najpotrzebniejszem, zdrowie ciała i zdrowie ducha?! Lepiej potrudzić się nieco, aniżeli zapóźno narzekać i płakać. Często działanie na zewnątrz jest konieczne, aby uzyskać wyleczenie wewnątrz organizmu.

Na prośbę osobistą autora dokonałem przekładu obydwóch dzieł jego. Leczyłem się u niego, więc prośbie odmówić nie mogłem. Tłumaczenie jest sumienne i dokładne, takie, jak w „Leczeniu wodą“, o którem krytyka wyraziła się bardzo pochlebnie i z uznaniem. Wysyłając w świat niniejszą książkę, życzę jej błogosławieństwa bożego. Niechaj wszystkim przyniesie błogosławieństwo i pociechę, którzy w niej z uwagą rozczytywać się będą, uczyć rozumnego sposobu życia, i szukać porady w boleści i smutku. Przypominam nakoniec to, co najważniejsze: Róbcie zabiegi, zachowując ściśle wszystkie przepisy — a wtedy woda nikomu nie zaszkodzi, lecz przyniesie pożytek.

Krasiczyn, w Lutym, 1891. *Tłumacz.*

Przedmowa do trzeciego wydania.

Niniejsza książka przetłumaczona na język francuzki, doczekała się zaraz w pierwszym roku aż trzech wydań po 6 tysięcy. W roku następnym zrobiono znowu 3 wydania. Rozsądne słowo ojca Kneippa, znalazło uznanie u Francuzów. Nowożytna cywilizacja zachwalając przewrotny sposób życia, przeciwny naturze, wielkiego dokonała spustoszenia w narodzie francuzkim. Ludzie poważni z trwogą patrzą w przyszłość, a ogół zalękniony pyta, gdzież lekarstwo któreby uleczyło nas z nędzy teraźniejszej? Odpowiedź na swe pytanie znaleźli w książce: „Tak żyć potrzeba“, gdzie Kneipp radzi zwrot ku prawom niezmiennym natury. A że to jest w istocie jedyna droga do uniknięcia zniewieściałości, charłactwa i niedołęztwa, do wyleczenia wielu chorób, pomniejszych i zabezpieczenia się przed większemi, do odzyskania pełni sił i krzepkiego zdrowia, — dlatego to tem tłumaczy się skwapliwość Francuzów z jaką rozchwytują niniejszą książkę, w której znajdują dokładne przepisy do urządzenia życia odpowiednio wymogom natury.

I nasze społeczeństwo, niedokrewne i osłabione z powodu nieszczęśliwych wysiłków przeszłości, powinno koniecznie zwrócić się ku przepisom natury, jeżeli ma wyleczyć się i odzyskać krzepkość, czerstwość i siłę do pracy w walce o byt. Pięknych myśli u nas nie brak, często nawet rozpoczyna się praca celem urzeczywistnienia jakiegoś ideału, lecz po roku lub dwóch latach, zwiędnie i usycha rozpoczęte dzieło. Na nic zdadzą się zarzuty rozmaite, przyznajmy się lepiej otwarcie, że nie mamy sił, nie mamy zdrowia, nie mamy energji, więc nie mamy wytrwałości dlatego.

Wiadomo, że najcenniejsze książki naukowe, pisane przez fachowych lekarzy, nie zdołały w kierunku dobra ogólnego zdziałać w krótkim czasie tak wiele dobrego, jak „*Leczenie wodą*“ i *Tak żyć potrzeba*“. Bądźmy więc sprawiedliwymi dla Kneippa i nie zapominajmy o jego zasługach, a raczej podnośmy to, co korzystnego, pożytecznego zrobił dla ludzkości.

U nas wielu już lekarzy stosuje zabiegi hidropatyczne według Kneippa; na Szląsku Austr. jest zakład zastosowany do metody Kneippa; drugi zaś istnieje w Kosowie, w romantycznem górskiem położeniu.

Oto wiązanka najnowszych wiadomości jaką się dzielę z czytelnikami drugiego wydania „Tak żyć potrzeba“.

Pisałem w grudniu 1891 r.

Tłumacz.

Przedmowa do drugiego wydania.

Wciągu pół roku rozszedł się cały pierwszy nakład niniejszej książki, pomimo, że i u nas liczy Kneipp wielu przeciwników, którzy starają się w oczach publiczności zdyskredytować jego metodę. Dzienniki np. z dziwną skwapliwością podchwytują ujemne wypadki z Wörishofen i rozgłaszają je światu. Raz jakiś wypadek śmierci, drugi raz proces, potem wyzyskana łatwowierność, i tak w nieskończoność. Zapominają snać o tem, że w każdym zakładzie leczniczym, gdzie tysiące zwożą chorych, nieraz już dogorywujących, wydarzać się muszą katastrofy łatwe do przewidzenia. Wina w takich wypadkach nie spada na lekarza, lecz na otoczenie chorego; dlaczegóż umierającemu nie pozwolili spokojnie skończyć w domu?

Gdybyśmy dokładnie rozpatrzyli każdy zarzut czyniony Kneippowi, zmalałby on do zera, natomiast mielibyśmy sposobność poznać dokładniej szerokie, ogólnoludzkie zasługi tego człowieka. Nie moją rzeczą jest, oceniać z naukowego stanowiska, o ile naprzód popchnął Kneipp swemi doświadczeniami hidroterapję, i czy mu potomność za jego prace wdzięczną będzie. Już to samo olbrzymią zasługą jest proboszcza, że umiał do zdegenerowanej, rozpieszczonej i chorej na nerwy ludzkości, zrozumiałym przemówić językiem, przekonać ją i pobudzić do innego życia, która przez hartowanie ciała i woli, może w swojej niedoli doznać ulgi, i odzyskać skarb najdroższy na świecie, tj. zdrowie.

Nieroztropność, brak prawdziwej oświaty, przewrotne zapatrywania, także są przyczyną, że młoda generacja wychowuje się niedołężna. Ileż to razy zdarzyło mi się spotkać poczciwe mateczki, które nieroztropnym uniesione zapałem głosiły publicznie, że buzie ich bladych dziatek, stworzone są do ciasteczek i cukierków — a nie do chleba i prostych potraw.

Naszemu społeczeństwu, może więcej aniżeli Francuzom przydałaby się znajomość zasad Kneippa, według których on sam żyjąc wyleczył siebie i drugich. I nic nie pomoże, że jeden lub drugi kpić będzie z niego, ta lub owa gazeta wyszydzi jego system: — prawda zawsze była plwaną, ale pomimo to zawsze zwyciężała. Tysiące chorych, którzy w aptece zdrowia nie znaleźli, i tysiące uleczonych świadczyć będą zawsze o tem, że sztuka nie zastąpi nigdy natury, forma nie zastąpi treści, a sposób życia według wymogów natury, jest nam wskazanym przez Opatrzność.

Jeżeli sami sobie życzymy szczęścia, i niechcemy być potępionymi przez potomność, rozczytujmy się pilnie w niniejszej książce, i starajmy się, w miarę możności wprowadzić w życie zasady ojca Kneippa. Wtedy sami na sobie doświadczymy błogich skutków dla własnego szczęścia i szczęścia potomności.

W roku zeszłym otworzył zakład Kneippowski w Warszawie w łazienkach Diany Dr. Jagniątkowski; w bieżącym roku kilku lekarzy zamierza przy linji kolejowej Kraków — Warszawa otworzyć zakład według systemu Kneippa w okolicy lesistej.

Długie, p. Morszyn d. 20 marca 1893.

Tłumacz.

TAK ŻYĆ POTRZEBA.

CZĘŚĆ PIERWSZA.

O
WARUNKACH ZDROWIA
i
ŚRODKACH UTRZYMANIA GO.

ROZDZIAŁ PIERWSZY.

Wpływ światła na zdrowie ducha i ciała.

Co za różnica ogromna między dniem i nocą! Porównaj piękną godzinę południową, gdy słońce jasno świeci a chmurki żadnej niema na niebie, z godziną północy, kiedyto przy wielkiej ciemności tak jakoś straszno, a przedmiotów nie widać wcale, lub zaledwo je dostrzedz można.— Jestto tak, jak gdybyś oglądał wielką galerję pięknych obrazów i arcydzieł sztuki, a zaraz potem bardzo ciemne i wstrętne więzienie, gdzie wokoło panuje tylko ciemność i groza. Widok wspaniałej galerji obrazów podnosi i uwesela umysł, a ciemne więzienie wzbudza bojaźń i smutek. Któżby sobie obrał na mieszkanie taką ciemnicę posępną? Nikt, gdyż każdy jest przekonanym, że w niej zmarniałby nędznie; każdy wybierze raczej wielką i jasną galerję, ozdobioną pięknemi arcydziełami.

Do takiej przepysznej galerji podobnym jest świat, gdy oblewają go złote słońca promienie. Wtenczas to okazuje się on nam w całej piękności i wspaniałości. Gdy jednak ziemia w swym obrocie zajmie położenie takie, że otaczającą nas przyrodę nie oświeca słońce, wtedy jest ona podobną do wstrętnego, ciemnego więzienia. I gdyby słońce tak przez kilka tygodni nie oświecało ziemi, co za szkodliwe następstwa ztąd dla przyrody! Cóżby się stało z najszlachetniejszem na ziemi stworzeniem, z człowiekiem? Jakiem byłoby wtenczas zdrowie i życie jego?

Przypatrz się roślinie, wyrosłej w ciemnem miejscu lub piwnicy, gdzie tylko odrobina światła wcisnąć się mogła! Wygląda znędzniała zupełnie, koloru bladego,

owoc ma nie do użycia, a jak szybko więdnie! Wogóle powiedzieć można: co rośnie w świetle słonecznem, rozwija się zdrowo, silnie i zupełnie; co rośnie w ciemności, jest nędznem i zostaje nędznem. Jest to bijącem w oczy, że wiele roślin, a szczególniej kwiaty, zwracają się zawsze do słońca. Słonecznik zwrócony rano ku wschodowi oczekuje ukazania się słońca i zwrócony ku niemu towarzyszy mu dzień cały aż do zachodu wieczorem. Ileż to kwiatów zamyka wieczorem swoje kielichy, jak kramarz swój sklep? Gdy jednak rano pokaże się słońce, otwierają je znowu. Podobnie jak rośliny czynią i zwierzęta. Zniknie światło dzienne, wtedy udają się na spoczynek; świta zorza poranna, więc budzą się rzeźwe i wzmocnione do życia. Prawie żaden ptak nie śpiewa wieczorem; który śpiewać może i umie, rozpoczyna swój śpiew o poranku.

Skoro światło taką wywiera potęgę na inne istoty, dlaczegóżby nie miało ono szczególniejszego wpływu na ludzkie ciało i ducha? Co za przykre usposobienie wywołuje dzień posępny u chorego? I zdrowemu nie błogo na sercu. Jakżeż na odwrót zbawiennie, gdy po kilku dniach słoty wesoły promień słońca zaglądnie do izby chorego, do warsztatu robotnika, i całą oświeci przyrodę. Każdy człowiek czuje działanie światła podczas wschodu i zachodu słońca; w dwójnasób odczuwa to chory. Łatwo spostrzedz można korzyść, jaką przynosi światło człowiekowi i szkodę z braku jego. Jak rzadko spotyka się tkacza, robotnika fabryki, górnika, lub człowieka, z powodu swego zawodu pozbawionego światła, który wyglądałby zdrowo i świeżo! Czyż nie powlokła ich twarzy chorobliwa bladość? Nasi więźniowie w zakładach karnych mają wikt pożywny i opiekę może za wielką — wszystkim jednak brak czerstwości i zdrowia zupełnego. Można z całą powiedzieć słusznością, że jasność i słoneczne światło w dobre usposobienie wprawiają człowieka, a więc istotnie korzystny wywierają wpływ na ducha i ciało.

Może ktoś powie: gdy niema słońca, można je sztucznem zastąpić światłem. W tym kierunku porobiono w istocie nadzwyczajne wynalazki. — Chłopcem będąc, widziałem, jak po niektórych domach zapalano wieczorem trzaski na kominie i przędzono przy jego nędznem świetle; albo zatykano w świecznik dobrze wysuszone łuczywo;

zapalone u góry tliło się zwolna ku dołowi, aż się spaliło zupełnie. Takiem mizernem światłem zadowalniali się ludzie i przędli wieczorami aż do 9 g. Później używano do oświetlenia domów i warstatów oleju i świec łojowych. Z czasem wynaleziono wiele rozmaitych materjałów do palenia i oświecania, zastąpiono niemi olej i łojówki, albowiem dawały światło o wiele jaśniejsze. Czy jednak nie zaszkodzono przez to ludzkiemu organizmowi a szczególniej oczom, jużto z powodu zbytniej jasności i siły światła, jużto przez zepsute powietrze, którem np. przy oświetleniu gazowem oddychać trzeba, — to jest inne pytanie, które niestety potwierdzić należy.

Jeżeli dziś pali się lampa olejna lub łojówka na stole, w około którego siedzi 5—6 osób zajętych czytaniem, wkrótce słyszeć się dają skargi, że nie jest dosyć jasno. Dowód to namacalny, że wzrok nasz jest teraz o wiele więcej słabszym, aniżeli był dawniej, i że sztuczne światła zaszkodziły i oczom i ciału. Najlepszem tego potwierdzeniem, że bardzo wielu ludzi nosi dzisiaj okulary. Nie przypominam sobie, abym chłopcem będąc widział jakiego młodego człowieka używającego okularów. Mniemano podówczas, że one służą dla ludzi starych lub dla uczonych. Dziś spotyka się w miastach, a nawet na wsi młodzieniaszków, którzy od 8-go, 12-go roku noszą okulary i nie mogą znieść jasności ani słońca. Wkrótce przyjdzie chyba do tego, że małe dzieci już w kołysce naciągną okulary.

Jestem najmocniej przekonany, że gdy organizm człowieka zahartuje się na świetle i słońcu, natenczas będzie miał każdy wzrok dobry — w przeciwnym razie znędzniałem jest ciało, a z niem i oko. Należy więc z wszelką starać się usilnością, aby nam nie zbywało na jasności i słońcu, a wtenczas polepszy się i ciału i oczom. W miastach szczególniej, gdzie to do izdebki lub warsztatu mało dochodzi światła, a promień słońca nigdy prawie nie zaglądnie, jakżeż ono może tam działać korzystnie i przynosić zdrowie i siłę?! Popatrzmy się na ludzi, którzy rosną i pracują w pełni światła i w słońca promieniach: i dzieci i dorośli zdrowe mają oczy, i lepiej wyglądają niż mieszkańcy wielkich miast i robotnicy ciemnych warsztatów.

Człowiek może się do wielu rzeczy przyzwyczaić a szczególniej do tego, co przepisuje moda. Często spotyka się pokoje, gdzie wszystkie okna przysłonięto ciemnemi, grubemi firankami; w pokoju panuje zmrok wieczorny, lub ciemność ponurego więzienia. To modnie, powiadają. A przecież ostrzegają zawsze, aby nie czytać o zmroku wieczornym, bo przez to wzrok się osłabia. Czyż więc tacy ludzie, którzy sobie sami stwarzają ciemnicę, i w niej przebywają ciągle, nie osłabiają wzroku i nie nędznieją na ciele?

Polecam jeszcze raz gorąco, trzymać się tej zasady: kto w jasności dziennej i w świetle słonecznem żyje i porusza się, ten mieć będzie wzrok dobry i zdrowy organizm.

ROZDZIAŁ DRUGI.

Wpływ powietrza na zdrowie.

Niedawno przyszedłem nad potok dość duży. Woda była tak przeźroczystą, że możnaby było ujrzeć na dnie najdrobniejszy pieniążek. Potok był dosyć głęboki i szeroki. Pływało w nim wiele pstrągów większych i mniejszych. Żywość ich i wygląd czerstwy najlepszym był dowodem, że było im tam błogo i wygodnie. Woda czysta i przeźroczysta stanowiła żywioł wspaniały, w którem żwawe pstrągi pędziły swe życie.

Czem woda dla ryb, tem powietrze dla ludzi. Zachodzi też między niemi niejakie podobieństwo. — I powietrze jest przeźroczystym, niezmierzonym żywiołem, w którym buja ptak, jak pstrąg we wodzie, w którym żyją i poruszają się i ludzie i zwierzęta. Oddychając, wciąga człowiek w siebie pierwiastki, które do życia tak są niezbędnymi, że bez nich nawet chwilkę żyć nie może. Pierwiastki owe, z których składa się powietrze, są przeźroczyste, dlatego też ani ich, ani powietrza widzieć nie możemy. Pierwiastki, którymi człowiek oddycha nazywają się: kwasoród, azot, węglik i para wodna. Są one do życia niezbędnie konieczne; najpotrzebniejszem zaś z nich

jest kwasoród. Jeżeli w powietrzu, którem oddychamy, są tylko te pierwiastki, których potrzebuje ludzki organizm, wtenczas człowiek jest zdrowym. Niestety, w powietrzu znajduje się wiele nieczystych i niezdrowych pierwiastków, lub brakować może tych, które koniecznymi są dla organizmu.

Jeżeli stoimy nad potokiem lub rzeką błotnistą i tak mętną, że dna jej zobaczyć nie można, zobaczymy może we wodzie ryby, czasem i duże nawet; ale one nie są żwawe i tak choże, jak pstrągi. Pstrągów tam nie ujrzysz, gdyż te żyją tylko w czystej wodzie źródlanej. Jest więc wielka różnica między wodą źródlaną, a brudną wodą rzeczną. Pierwsza wytryskuje z ziemi przeźroczysta i czysta, druga ubiegła już duży kawał drogi, i unosi w swoich falach zazwyczaj wiele brudów i nieczystości. Podobnie i powietrze może wolnem być od nieczystych, zaraźliwych pierwiastków, ale może też mieć ich niezliczoną ilość.

Najpiękniejsza woda źródlana, staje się natychmiast mętną i brudną, jeżeli rzucisz do niej błoto — podobnie i powietrze najlepsze, może być prędko zanieczyszczonem. W dobrze wywietrzonym pokoju jeżeli zapalisz cygaro tylko przez kilka minut, już zepsuło się powietrze; gdy jednak kilku pali przez czas dłuższy, jakiem to tam wtedy jest powietrze? Skoro bardzo łatwo zanieczyszcza się powietrze, jakżeż ono zepsutem jest w niektórych miejscach, a szczególniej po miastach, gdzie tak wiele składa się czynników na to, aby je zanieczyścić! Dlatego tak chętnie wyjeżdża mieszkaniec miasta na wieś, gdzie może czystszem i zdrowszem odetchnąć powietrzem, które tworzy lepszą krew i lepsze soki.

Komu miłem jest zdrowie i zależy mu na niem, ten niech w wszelki możliwy stara się sposób, aby przebywał tylko tam, gdzie czyste jest powietrze i jak najczęściej na wolnem powietrzu (w ogrodzie, na polu); a z drugiej strony, aby unikał troskliwie miejsc takich, gdzieby musiał złem i zepsutem oddychać powietrzem (kawiarnie, piwiarnie, zaułki nie wietrzone, warsztaty, duszne i ciasne izby i t. d.). Jak w szczególności starać się należy o to, aby w pokoju dobre było powietrze, pomówimy o tem w osobnym rozdziale.

ROZDZIAŁ TRZECI.

Zimno i ciepło w stosunku do zdrowia.

W niezmierzonej przestrzeni, jaką zajmuje powietrze otaczające naszą ziemię, mieszkają dwaj potężni olbrzymi; jeden silniejszy niż drugi. W ustawicznej walce o panowanie pasują się obaj — raz zwycięża jeden, drugi raz drugi. Dwaj ci olbrzymi nazywają się: ciepło i zimno. Obydwaj mają wpływ na człowieka. Któż jest w stanie wyliczyć wszystkie słabości, które ciepło i zimno wywołuje w ludzkim organizmie! Ileż to tysiąców tysięcy pada ofiarą ich zgubnego wpływu! Koniecznem jest więc bezwarunkowo bronić się przed zimnem jak i przed ciepłem.

I ptaki niebieskie, i zwierzęta polne podobnie jak ludzie ulegają wpływom zimna i ciepła. O stworzenia te jednak stara się sam Stwórca. Każdy ptak otrzymuje ubranie zimowe i letnie, odpowiednie do temperatury pory roku. Polne i leśne zwierzęta mają w lecie włos delikatny, cienki, a w zimie dostają grube, dobrze podbite futerko. Nawet o rybach we wodzie ma Stwórca staranie i nie zapomina o robakach i płazach, którym przeznaczył ziemię na ochronę.

Obdarzonemu rozumem i rozsądkiem człowiekowi, pozostawił stwórca jemu samemu troskę o obronę przed owymi dwoma olbrzymami. Otrzymuje jednak do tego wskazówkę potrzebną, jeżeli chce pójść po naukę do swego Stwórcy, i rozpatruje się w księdze przyrody, jak On dba o inne stworzenia. Tam nauczy się, że potrzebnem jest inne ubranie na zimę, a inne na lato, aby oprzeć się szkodliwym wpływom zimna i ciepła. Jak to uczynić najlepiej i najpewniej a w sposób pojedynczy, pouczy o tem rozdział następny.

ROZDZIAŁ CZWARTY.

Ubranie.

W poprzednim rozdziale przyrównałem zimno i ciepło do dwóch olbrzymów, żyjących w ustawicznej ze

sobą walce, a przeciwko którym musi się człowiek sam bronić. Ale nietylko w powietrzu pasuje się zimno z ciepłem, ale na małą skalę toczy się ten bój i w organizmie człowieka. I tu walczą oni między sobą. Zimno chce zwyciężyć i zniszczyć organizm; również i ciepło walczy o panowanie, a gdy się mu uda je osiągnąć, natenczas staje się przyczyną spustoszenia i ruiny w organizmie. Gdyby mi się udało pouczyć, jak należy się bronić przeciw szkodliwym wpływom zimna i gorąca, mniemam, że wyświadczyłbym tem przysługę ludzkości, albowiem na tym właśnie punkcie panuje częstokroć wielka nieświadomość i niejedno zdrowie niepotrzebnie marnie ginie.

Aby człowiek zabezpieczył się przed szkodliwemi wpływami zimna, natenczas starać się winien przedewszystkiem, aby posiadał odpowiednią ciepłotę naturalną w swojem ciele. Całe ciało ogrzewa krew. Żyłami, niby drobnymi kanałami, wciska się krew aż do ostatecznych kończyn naszego organizmu, i w ten sposób żywi go i ogrzewa. W mniejszej ilości, a po części ochłodzona wraca krew napowrót do serca, i z niego wypływa znowu żyłami powiększona i ogrzana. Podczas gotowania, dla utrzymania ciągłego ognia, potrzeba drew dokładać lub węgli, podobnie potrzebnym jest i w organizmie ludzkim materjał palny, aby w nim utrzymywać ciągle potrzebny stopień ciepłoty. Kto więc chce mieć dobrą krew o dostatecznej ciepłocie, ten powinien starać się o potrzebny i dobry materjał palny, z którego organizm mógłby wytworzyć to ciepło i utrzymać je.

Szczęśliwy to człowiek, który ma w zdrowej i silnej krwi, co ciało jego we wszystkich kierunkach dobrze odżywia i ogrzewa, najpierwszą i najlepszą ochronę przeciwko zimnu! Posiada on wtedy pierwszy warunek zdrowia. Smutno jednak jest z tym, który ma za mało, lub słabą krew w swych żyłach. Podobny on wtenczas do pokoju, który z braku paliwa nie jest ogrzanym należycie. Pokój taki jest niezdrowym i nieprzyjemnym. I człowiek, niemający dostatecznej ilości krwi zdrowej, ma uczucie chorobliwe i przykre. Jak zaś należy starać się o krew dobrą, a tem samem starać się o potrzebną ciepłotę, wyłożę to w rozdziale o pokarmie i ruchu.

Drugim środkiem broniącym nas od zimna,

jest stosowne ubranie. Na tym punkcie błądzi się dużo a nawet więcej aniżeli w trosce o potrzebną ciepłotę. Chcąc w ubieraniu postąpić sobie właściwie, proszę rozważyć to co powiem. Niektóre części naszego ciała mogą być nieokryte i tak zahartowane, że im zimno żadnej nie wyrządzi szkody; takiemi są twarz i zazwyczaj ręce. Niechaj więc twarz zostanie zawsze odkrytą, a nakrycie głowy niechaj nie rozgrzewa, nie rozpala. Aby rzecz tę jaśniej przedstawić, przypomnę, jakie zwyczaje i obyczaje panowały dawniej, i jakie zmiany poczyniono od lat 50—60 z wielką szkodą dla zdrowia i dla długości życia.

Młodzież szczególniej z tego dumną była dawniej że prócz zwykłego kapelusza, nie nosiła nic więcej na głowie. Gdy mróz bywał zbyt ostry, obwiązywano uszy chusteczką, ale tylko tak długo, gdy zimno było zbyt dotkliwe. W zimie miewali czapki futrzane niektórzy, ale futro było tylko na zewnątrz dla ozdoby, więc nie było w nich więcej ciepło aniżeli w zwyczajnym kapeluszu. Jeżeli głowa ciężko jest okryta, wywięzuje się w niej więcej ciepła, które ściąga krew ku głowie, a tem samem zdrowiu szkodzi. A zkąd to pochodzi, że wielu uszedłszy zaledwo niewielki kawałek drogi, mają głowę okrytą rzęsistym potem? Przyczyna leży w tem, że ciężkie nakrycie głowy wstrzymuje transpirację, przez co wywięzuje się coraz więcej gorąca, a krew zwabiona wyższą temperaturą uderza do głowy.

Szyję zawijali dawniej ubożsi małą chusteczką bawełnianą, bogatsi miewali szaliki jedwabne. Prócz tego, nie otulano szyi niczem więcej, owszem szydzono z tych niewieściuchów, którzy liczniejszych używali zawijań. Szyja jest siedzibą bardzo wielu chorób. Jeżeli okryjesz ją za ciepło, wywięzuje się ztąd wiele gorąca i przyciąga ku sobie więcej krwi; wdychając zimne powietrze do nadmiernie rozgrzanej szyi, do krtani i tchawicy, dajesz sam powód do nabawienia się katarów i innych słabości. Kto chce się uchronić przed niemi, niechaj hartuje należycie swoją szyję. Z tymi, którzy jak ja siwe mają włosy, mogę was zapewnić, że dawniej zupełnie nie znano lub bardzo mało wiedziano o tych chorobach i cierpieniach gardlanych, które dziś unieszczęśliwiają niezliczoną

liczbę ludzi, a wielu przyprawiają o śmierć. Pamiętam dobrze te czasy, gdy to nastały owe wielkie szale bawełniane, którymi dwa i trzy razy zawijano szyję. Odtąd poczęło się rozdelikatnienie i wątłość. I zamiast wrócić do dawnego sposobu życia, rozdelikacano się coraz bardziej. Szal bawełniany zmieniono na wełniany, którym dwa, trzy razy owija się szyję. Ztąd zwątlenie robi coraz widoczniejsze postępy, a najrozmaitsze choroby głowy, szyi i piersi mnożą się ustawicznie. Tysiące ludzi straciło w ten sposób zdrowie, tysiące znalazło śmierć zawczesną. Aby wywołać i stworzyć rozmaite choroby i ułomności, ośmielam się twierdzić, że nie można było wynaleść nic lepszego, jak otulanie szyi. Kto wolnym chce być od chorób gardlanych i połączonych z nimi dolegliwości, komu miłem jest zdrowie, ten niech hartuje głowę, a jeszcze więcej szyję.

Pamiętam sobie dobrze, gdy mając lat 12 prosiłem rodziców o zimową czapkę, okoloną tylko na zewnątrz barankiem. Kosztowała wtenczas 40 centów. „Możesz się zadowolić czapką bawełnianą za 20 ct.“ brzmiała odpowiedź. Tłómaczyłem, że tak daleko iść trzeba do kościoła, aż całą godzinę! Nie pomogło. „Gdy ci za zimno w czapce, to możesz chusteczką od nosa obwiązać sobie uszy.“ — Nie dano mi więc zimowej czapki, a mimo to ani nie zamarzłem, ani byłem chorowitym.

Jeżeli w naszych czasach ma być także lepiej i pozbyć się chcecie chorób gardła i piersi, to należy zacząć hartować szyję i głowę. Przecież to już zawiele, gdy się nosi szal przez cały rok boży, a nawet podczas jedzenia w ciepłym pokoju, nie mogą się niektórzy obyć bez niego! Mógłbym wskazać wiele osób, które w czerwcu, lipcu i sierpniu z wielką troskliwością otulały się szalem, a męczone częstym kaszlem obawiały się wyjść na świeże powietrze.

Na tym punkcie moda jest niewyczerpaną. A więc dziś zawijają całą szyję i całą głowę chusteczkami robionemi z najgrubszej wełny, tak, że zaledwo widzieć można oczy i nos. Starej babiny nie odróżnisz w tym stroju od młodej dziewczyny. A jakież następstwa sprowadza za sobą to ubranie modne? Grube wełniane okrycie przyciąga krew do głowy i wywołuje nieprzyjemny ból

głowy; w nogach i rękach natomiast jest tej krwi za mało. Dlatego można z całą powiedzieć pewnością: im więcej wełny na głowie i piersiach, tem zimniejsze nogi. Szkodliwy zdrowiu sposób ubrania, i nieracjonalny tryb życia, oto przyczyny zwiększającej się niedokrewności w naszym wieku.

Drugiem złem, którego sprawcą jest wełniane okrycie, jest to, że głowa, szyja i piersi zbytnio rozgrzewane, stają się nadzwyczaj na zimno wrażliwe. Gdy zimne powietrze zawieje rozdelikacone ciało, powstają ztąd zaraz kurcze i reumatyzmy. Rozgrzany organizm musi przecież wdychać zimne powietrze, przez co znów powstają najrozmaitsze katary; jeden dostaje go w nosie, drugi w uszach, inny w gardle, w krtani, w tchawicy, w piersiach, lub żołądku. Tak więc z powodu zbytecznego zawijania cierpi się wiele, kaszle, że aż litość zbiera, ziębnie w rękach i w nogach.

A przyczyną tych wszystkich nieszczęść jest manja stosowania się do mody.

Gdyby gospodarz nicponiów i wagabundów zamknął szczelnie w pokoju, napalił im dobrze i dbał o nich z wielką troskliwością, a potem skarżył się, że ich ma tak dużo i wiele z nimi utrapienia, natenczas powie mu każdy: „mój kochany, wypędź chołotę z chaty, a będziesz mieć spokój.“ Podobnie uczynić musi człowiek z chorobami, których się nabawił przez rozdelikacenie głowy, szyi, piersi.

Nakryj więc g ł o w ę ubraniem takiem, które chroni ją od zimna; tj. aby nie dawało zupełnie łatwo przystępu zimnu, lecz wstrzymywało je w pewnej mierze. S z y j i nie należy nigdy tak otulać chustką czy szalem, że powietrze nie ma do niej przystępu. Owszem należy szyję ustawicznie hartować, ułatwiając wolny do niej przystęp powietrzu. Okrycie szyi powinno być tylko obwódką ubrania. Kto jak najmniej okrywa szyję i zostawia powietrzu swobodny przystęp, ten najlepiej chroni ją przed wielu chorobami i dolegliwościami. Przed 40 laty nosili uczniowie, tak w zimie jak w lecie, jednę tylko tak zwaną „szkolną czapkę,“ i szaliczek podobny raczej do wstążeczki, a mimo to byli zdrowymi i szczęśliwymi. Kto i dziś podobnie czyni, wolen będzie od wielu dolegliwości.

I panie, przed 40, 50 laty miały pojedyńcze okrycie na głowie i szyi. Dzisiejsza generacja powinna brać od nich przykład, aby w ten sposób odzyskać napowrót utracone zdrowie.

Niejeden czytelnik i niejedna czytelniczka pomyśli i powie: i ja chciałbym być wolnym od moich cierpień, jakich nabawiłem się grubem ubraniem; ubiorę się zupełnie lekko, według rady tej książki, naśladując w dobrem moich przodków! — Piękne postanowienie! bierz się jednak do dzieła rozważnie i powoli; tej przemiany nie można dokonać tak łatwo i tak nagle. — Oto gospodarz, który dłuższy czas trzymał u siebie nicponiów i pielęgnował ich troskliwie, nie może ich nagle przemocą wyrzucić z domu, mógłby się bowiem narazić na tę nieprzyjemność, że nicponie wyrzuciliby jego za drzwi. Musi więc ostrożnie i roztropnie poczynać sobie, gdy się ich chce pozbyć. Podobnie chorób i rozmaitych dolegliwości, owych nieprzyjemnych towarzyszy, nie można się pozbyć ostrem postępowaniem, ale należy wziąć się do nich łagodnie i ostrożnie. Jak sobie z nimi najłatwiej poczynać, jak hartować organizm a usuwać choroby powstałe przez rozdelikacenie, o tem pouczą podane wskazówki przy chorobach.

Ręce (nie okryte) powinny mieć styczność ze świeżem powietrzem, aby się zahartowały i zdolnemi były do spełnienia swego zadania. One to bowiem wypełniając najrozmaitsze prace wystawione są na bardzo wiele zmian temperatury. Raz znosić muszą ostre zimno, drugi raz wielkie gorąco; raz są mokre, potem suche itd. Na wypadki takie narażone są najwięcej kobiety. Ręce hartują się najlepiej na powietrzu wystawione na zmiany ciepła i zimna. W lecie przyzwyczajają się zwolna do gorąca, w jesieni do zimna, że później w zimie znoszą tak łatwo mróz, jak w lecie upał. Robię jednak tę uwagę, że gdy zimno jest zbyt wielkie, lub w czasie podróży, jazdy, dźwigania i t. p., gdy całe ciało nie jest czynnem, jakto ma miejsce podczas spaceru, gimnastyki, pracy i tem samem nie wywołuje potrzebnego ciepła, natenczas trzeba używać rękawiczek.

Gdy mowa o hartowaniu rąk, wspomnę przy tej sposobności o kobietach, jak one przed 40, 50 laty po-

stępowały sobie. Niechby stały się wzorem dla dzisiejszego pokolenia. Rękawy ich koszuli sięgały zaledwo do połowy górnego ramienia, a przy codziennej pracy wystawione były ramiona na wiatr i burze; tylko w zimie ochroną ich było zwierzchnie ubranie z dłuższymi rękawami. Dziewczęta pyszniły się tem, gdy ich ramiona miały silne mięśnie i muszkuły, zahartowane na każdą niepogodę. Nie były one dlatego niedokrewnemi, ani nie ziębły. Owszem miały do każdej pracy potrzebną siłę i wytrwałość.

Gdy w czasach dzisiejszych patrzymy na zbyteczne okrycie ramion, nie dziwujmy się potem, że są one mdłe, bezsilne i wrażliwe na każdą zmianę temperatury. Aby ochronić się przed powietrzem, tym najdzielniejszym środkiem hartującym, wynaleziono mankiety z wełny lub futra, i nazwano je ogrzewaczami pulsów, które niby straż policyjna zamykają zupełnie przystęp powietrza. Postępowaniem takiem niezliczona ilość niewolników i niewolnic mody uczyniła ramiona swe bardzo wrażliwemi i nabawia się kurczy i reumatyzmów. Ztąd i wychudłe ramiona nie należą dziś do rzadkości; wyglądają one jak gdyby wypełnione były wodą a nie jędrnem ciałem.

Porównajmy osobę na zimno zahartowaną, której twarz, szyja, ramiona i ręce są odpornymi, z osobą rozdelikaconą, której już w jesieni i na wiosnę jest za zimno, a w zimie rady sobie dać nie mogąc, jęczy i narzeka, to zobaczymy łatwo, która jest z nich szczęśliwszą. Gdyby ludzie na serjo myśleli o tem, aby wątłość i zniewieściałość usunąć a hartować się w rozumny sposób, natenczas uczyniliby swe życie o wiele przyjemniejszem posiadając zdrowie, siłę i wytrwałość do pracy.

Jak z jednej strony hartowaniem szczególniej pojedyńczych części ciała należy się bronić przeciw zimnu, tak z drugiej strony potrzeba, aby ciało miało w zimie odpowiednie okrycie. Przecież i wróbel dostaje o tej porze cieplejsze futerko.

Przed 50, 60 laty znano tylko koszule lniane, częściowo już i bawełniane. Biedniejsi ludzie nosili na ciele zgrzebne koszule lniane, które niekiedy były nieco delikatniejszemi, jak wereta używana na worki. Koszula jednak taka, nietylko była tanią i bardzo trwałą, ale chro-

niła znakomicie przed zaziębieniem. Była ona zaś tak długa, że zasłaniała nie tylko piersi i brzuch, ale i górne uda; z powodu dostatecznej szerokości, tworzyła pod zwierzchnią szatą wiele fałdów. Zadaniem ubrania jest wstrzymywać ciepłotę ciała, a właśnie taka koszula była do tego stosowną, gdyż pomiędzy jej fałdami tworzyło się i zatrzymywało utemperowane powietrze. Przezto powstrzymywanym był przystęp zimna. Na koszulę brano drugie ubranie dla ochrony od zimna, które podobnież zatrzymywało ciepło i stanowiło większą ochronę przed zimnem. Owa druga suknia była także ze lnu; ludzie starsi i słabowici nosili w zimie zazwyczaj kaftaniki robione z wełny albo z flaneli. Na nią przychodziła kurtka z grubej materji lnianej, a u robotników z werety. Spodnie nosili robotnicy ze lnu zgrzebnego albo z werety. Niewielka tylko liczba nosiła gatki, a i te były lniane. Zdarzało się także wyjątkowo, że noszono gatki wełniane, ale na nie ubierano zawsze spodnie z werety lub zgrzebnego lnu. Takie ubranie było bardzo ciepłe, trwałe i tanie, dlatego też wówczas było dużo ludzi, którzy osiągali rok osiemdziesiąty. Dzisiaj liczba takich zmniejszyła się znacznie. Ubranie takie miało i tę dobrą stronę, że koszula była dla skóry pewnem rodzajem szczotki i czynność jej znakomicie ułatwiała.

W niedzielę i w dniach świątecznych noszono ubranie częścią z wełny, częścią ze skóry. W Szwabji były skórzane spodnie w powszechnem użyciu. Nie były one drogiemi, wytrzymały lat kilka i dawały wyborną ochronę przeciw zimnu. Surduty sukienne były także w powszechnem użyciu w dniach świątecznych i niedzielnych u mężczyzn, a że pierwej sukno było lepsze, aniżeli dzisiaj, dlatego też niejeden wieśniak nosił swoją kapotę przez lat 10 a nawet 20. O ileż więc mniej kosztowało dlatego ubranie dawniej, aniżeli dzisiaj! Kobiety starały się bardzo o to, aby na lnianej koszuli mieć suknię wełnianą albo z bawełny, przez co rzeczywiście miało ciało wielką ochronę przed zimnem. Suknie zwierzchnie wieśniaczek były zazwyczaj z silnej materji bawełnianej. Przed 40 laty zaczęto nosić koszulę bawełnianą, ale na zimę nie były one wygodne, gdyż zdawało się wieśniakom, że są za zimne. Drugą skargę podnoszono przeciwko

nim, że podczas pocenia się, przylepiały się do skóry, pomnażały przez to chłód i sprawiały nieprzyjemne uczucie. Zmoczone potem nie schły one tak prędko, jak koszule lniane; wreszcie skarżono się na to, że brud osadzał się na nich silniej, niż na koszuli lnianej. Dlatego też bawełniane koszule nie miały wielu zwolenników. Używano za to wiele bawełnianych materyj na zwierzchnie ubranie. Dzisiaj stało się modą nie nosić ani lnianych ani bawełnianych koszul lecz od stóp do głowy ubierać się we wełnę. Mamy nietylko koszulę wełnianą, lecz także dobrze przylegające gatki, są i kaftaniki i czapki i szale i inne części ubrania z wełny, którą się ciało zawija.

Jesteś może ciekawym kochany czytelniku, jakie jest moje zdanie o tej modzie. Na to powiem ci tyle, że nigdy wiele nie zajmowałem się modą. Pochodzę z ubogiej klasy i pozostaję najchętniej przy tem, co jest pojedyńcze, a nie troszczę się zupełnie o to, jak się ubierają drudzy. Doświadczenie zaś, co do wartości wełnianych koszul, kalesonów i t. d. zrobiłem następujące: Przychodziła do mnie wielka ilość ludzi, którzy od stóp do głowy pełni byli reumatyzmów i trapieni rozmaitymi kurczami. Regularnie wychodziło na jaw, że nosili wełniane koszule. To samo zdarzało się i u tych, którzy skarżyli się na zimne nogi i na uderzenie krwi do głowy. Dwa razy tylko zdarzyło mi się, że ludzie na wskróś reumatyczni, na zapytanie, czy noszą wełniane koszule, odpowiedzieli: nie, nosimy lniane, ale dopiero od 4 tygodni. U wieśniaków, mających ciężką robotę, którzy pocą się wiele, są zahartowani i silną obdarzeni naturą, zdarzały się dawniej rzadko reumatyczne przypady, kurcze i t. p.; dziś jednak gdy modne stroje wełniane do nich się wciskają, znajdziesz i tam wielką liczbę takich chorych. Nie mogę sobie przypomnieć, ażeby choć jeden przyszedł do mnie dręczony kurczami, i reumatyzmami, który zawsze nosił lnianą koszulę. Dawniej histerja zdarzała się tylko u kobiet; w tym roku zapewniał mię pewien lekarz, że i między mężczyznami wielu już mamy histeryków. Niechcę znów wszystkiego złego przypisywać wełnianej koszuli i wełnianemu okryciu, ale doświadczenie pouczyło mię, że w największej ilości przypadków, one były przyczyną cierpień.

W jakiż jednak sposób, sprawia to wełniane okrycie? Wełna przylega do skóry blisko i wywołuje o wiele więcej ciepła, aniżeli lniane płótno; materjał zaś do owéj większej ilości ciepła, musi wydać ze siebie ciało; rozgrzanie dokonywuje się więc na koszt jego. Skoro wełniana koszula jest na wskróś rozgrzana, natenczas podwyższona ciepłota wydobywa się i rozprasza na zewnątrz; przezto spotrzebywuje się niepotrzebnie dużo ciepła, a potrzebny do tego materjał dostarczyć musi znowu organizm ludzki. — Jeżeli ciało spoczywa pod jednem lub kilkoma kocami wełnianymi w łóżku, natenczas rozgrzewa się także więcej niż zazwyczaj. Ciepłota wywiązuje się znowu jego kosztem. Przez podwyższoną ciepłotę staje się wreszcie ciało drażliwsze na zimno, gdyż jest rozdelikacone, a nadto, osłabione i zwątlone utratą wielkiéj ilości naturalnego ciepła. Z powodu tego więc, wywołuje zimno bardzo łatwo reumatyczne lub kurczowe przypady, czyto przez nagłe przejście z zimnego powietrza do ciepłej izby, czy też odwrotnie. Szczególniej zdarzają się takie przypadki w nocy, gdy kołdra nie okrywa zupełnie ciała, a ramię lub noga odkryta na krótki czas, wystawioną jest na powietrze. W ten sposób niejeden, zamiast się wzmocnić nocnym spoczynkiem i wypocząć, nabawia się silnego reumatyzmu w ramieniu, w karku, w łopatkach albo na innej części ciała.

Zapyta kto może, dlaczego nie należy używać cienkiej bielizny lnianej, jakież złe strony ma ona? Odpowiedź jest następna: cienkie płótno lniane w nieznacznej tylko mierze powstrzymywać może uciekanie ciepła i ma się z nim tak, jak z cienkim murem, który ciepła zatrzymać, a zimna powstrzymać nie może. Ciało ma za małą ochronę z delikatnej koszuli lnianej. Gdy znów spocisz się, natenczas cienka koszula staje się zupełnie mokrą, przylepia do ciała, i wskutek tego wyschnięcie jej dokonywuje się powoli. Jak wiadomo, przez pory skóra paruje. To co się wydziela, wyparowuje, powinno zaschnąć na skórze i na koszuli; dlatego to zgrzebna koszula lniana, wybornym jest środkiem, nietylko do przyjmowania w siebie wyziewów, lecz i dlatego, że ściera to, co oschło na skórze i zastępuje, jak to już wyżej powiedziano, w pewien sposób szczotkę.

Zgrzebne płótno lniane nietylko wciąga w siebie wiele, lecz także i wilgoć wysycha z niego prędko. Dalej wielka liczba drobnych łusek bywa ustawicznie ścierana przez koszulę zgrzebną, dlatego też znakomitym jest środkiem do pielęgnowania skóry. — Zwolennik wełny powie mi: noszę właśnie dlatego koszulę wełnianą, gdyż ona wielką ilość potu wciąga w siebie, wskutek czego niema się uczucia mokra na skórze. Przyznaję to, ale czy owe mokro tak szybko wyschnie z koszuli wełnianej, jak ze lnianej? Czy nosząc koszulę wełnianą, skóra utrzymuje się czysto i sucho, jak przy noszeniu lnianej? Weźmij koszulę wełnianą i lnianą, zamaczaj obie we wodzie, powieś obok siebie na powietrzu i uważaj, ile czasu upłynie, aż obie wyschną zupełnie. Spostrzeżesz, że koszula wełniana dłuższego potrzebuje czasu do wyschnięcia, aniżeli lniana. Skoro więc powietrze z taką trudnością wyciąga wilgoć z koszuli wełnianej, czyż poty łatwiej z niej wyschną, gdy się pod sukniami znajduje? Twierdzę natomiast, iż nosząc koszulę wełnianą zdaje się tylko, że nie odczuwa się tak wilgoci, i przekonałem się, że na skórze pod koszulą, tworzy się znaczna ilość wilgoci lepkiej, która nie zasycha i nie bywa startą, jak to się dzieje wtenczas, gdy się nosi koszulę zgrzebną ze lnu. Prócz tego nabiera wełniana koszula nieprzyjemnej woni od potu; a jak ciężko oddalić brud z wełnianej koszuli! Przypominam sobie tu dawniejsze maszyny, które używanemi były we foluszach do czyszczenia wełny.

Jestem tego przekonania, że mało która koszula wełniana, pozbyć się może brudu z ludzkiego ciała.

Jeżeli teraz przypatrzymy się, z czego powstaje lniana i wełniana materja, to wtenczas okaże się większa wartość pierwszej nad drugą. Lnianka robi się z włókien rośliny, która rośnie na świeżém powietrzu wśród promieni słońca. Wełna zaś rośnie na skórze zwierząt i otrzymuje swe pożywienie głównie z ich tłustości. Przysłowie powiada: niemasz stada, w którémby nie było parszywéj owcy, ze zaraźliwemi chorobami. Któż może więc wobec tego twierdzić, że materje chorobotwórcze nie wciskają się i do wełny? Jeżeli się tak dzieje, łatwo stać się może, że z koszuli wełnianej udziela się coś także ludzkiemu ciału, co wcale zdrowiu nie pomaga. Przy leczeniu wrzo-

dów i ran nie widziałem ani nie słyszałem nigdy, ażeby lekarz używał wełny na szarpje; zawsze bierze się lniane strzępki. Dlaczego się tak dzieje?

Co do mnie może każdy nosić, co mu się podoba; do napisania tego nie zniewala mię, ani interes, ani jakikolwiek zarobek. Mówię zupełnie bez uprzedzenia, powodowany jedynie przeświadczeniem, którego nabyłem z bogatego doświadczenia. Jeżeli ktoś zapyta mię o radę, powiem mu wtanczas: noś koszulę z dość zgrzebnego płótna lnianego; ona powstrzymuje wydzieloną z ciała ciepłotę, skórę utrzymuje w czynności i łatwą jest do wyczyszczenia, wyprania. Nosi się ją czysto. Gdy jednak powie mi kto, że koszulę wełnianą można nosić przez trzy, a nawet przez sześć tygodni bez prania, jak to niektórzy w istocie czynią, temu odpowiem: i lnianą koszulę można nosić tak długo, ale na niej jest brud więcej widoczny. Nie jest wcale apetytną wełniana koszula, gdy była noszoną choćby tylko przez dni 14.

Muszę jednak nadmienić, że to co powiedziałem, tyczy się głównie takich koszul wełnianych, które są delikatne, ciasne i przylegające. Inaczéj ma się rzecz z takiemi, które są szerokie, zgrzebne (jakie nosi chłop włoski). Nosząc takowe czyści się niemi skóra przez tarcie, i ułatwionym bywa także przystęp powietrza do ciała.

Dawniej na spodnie używali robotnicy na dzień powszedni zazwyczaj płótna pacześnego (cwelichu), z powodu jego siły, trwałości i ciepłoty. Dzisiaj zarzucono tę materję, a jej miejsce zastępuje przeważnie wełna, lub bawełna. Muszę jednak zaznaczyć, że używane dawniéj przez robotników ubranie, było stosunkowo do dzisiejszego nadzwyczaj tanie. Para spodni cwelichowych kosztowała już z robotą jednego tylko guldena; ile zaś kosztują spodnie sukienne, każdy wie sam najlepiej. — Tańsza jest także zgrzebna koszula lniana, dużo natomiast kosztuje koszula z wełny dobrej. Podobnież rzecz się ma z innymi przedmiotami ubrania, które dawniéj noszono. Były one o wiele tańsze od dzisiejszych.

Pytano mię nieraz, czy zalecam spodnie skórzane albo je potępiam.— Odpowiadam na to: spodnie skórzane, jak dawniéj tak jeszcze i teraz są w powszechném używaniu w niektórych okolicach; grzeją one w zimie, szczególniej takie, które są sporządzone z jeleniej skóry lu-

z jakiej innej skóry mocnej; są oprócz tego bardzo trwałe. Kto je nosi tylko w niedziele i święta, może mieć przez lat 10 lub 20 ładne ubranie. Prawda, że sprawiając je, płaci się trochę dużo, ale mimo to, są to najtańsze spodnie z powodu swej trwałości. Na jedno tylko zwracam uwagę, a jestto rzecz wielkiéj wagi. Gdy przystają ciasno do skóry skórzane spodnie, natenczas powstrzymują transpirację, a wtenczas powodują następstwa takie, jak ubranie kauczukowe (z gumy). Z powodu powstrzymywanej transpiracji powstają łatwo zastoiny, które nieodzownie pociągają za sobą rozmaite choroby. Spodnie skórzane jak z jednej strony słyną z tego, że w zimie chronią znakomicie od zimna, tak z drugiej strony twierdzą o nich powszechnie, że w lecie nie są gorącemi, ale nawet chłodzą, gdyż przeszkadzają wciskaniu się gorąca. Zresztą na lato można mieć spodnie z cienkiej skóry — wszak w lecie i ptak nosi cieńszą sukienkę.

Często zapytywano mię także, co myślę o gatkach, czy są godnemi polecenia i jakie? — Że w lecie gatki nie są zupełnie potrzebnemi, to jest rzecz pewna; spodnie sukienne dają dosyć ciepła, a komu w nich w lecie nawet zimno, temu i gatki nie dodadzą więcéj ciepła. Trzeba jednak uważać na to, aby sukienne spodnie nie przylegały zbyt ciasno. Co się zaś tyczy gatek wełnianych, to mogę z doświadczenia powiedzieć tyle, że wielu przychodziło do mnie, którzy pod spodniami nosili jedne, dwoje, a nawet trzy par gatek, a przytém najwięcej uskarżali się na to, że nie mają potrzebnego ciepła, że najczęściej dokucza im zimno i to nawet w ogrzanéj izbie. Gdy zimą jest zimno, a spodnie sukienne nie wystarczają, natenczas zalecam lniane gatki z tych samych powodów, które przytoczyłem wyżéj, gdzie była mowa o koszulach.

Dolna połowa ciała wełnianemi gatkami bywa tak rozdelikacona, że zimne powietrze i wogóle zimniejsza temperatura, wywołuje łatwo reumatyzm stawowy i kurcze, a wtenczas, jak to każdy wié, kończy się spokojne i wesołe życie. Co się zaś tyczy ciasnych kalesonów, które właśnie teraz są w modzie, to cieszy mię bardzo, że nie jestem zmuszony ich nosić. Pominąwszy to, że uda i podudzia opięte są niby w jakiejś niewoli, to tracą prócz tego na hartowaniu i stają się przystępniejszymi

na reumatyczne dolegliwości. W szerokie spodnie dostaje się łatwo powietrze, które łagodzi naturalną ciepłotę i daje nogom ciepło więcej umiarkowane, łagodne. — Takie są moje poglądy o wspomnianych częściach ubrania. Zresztą każdemu pozostawiam wolność, więc może w dokonaniu ubioru działać według swego upodobania.

Chronienie nóg przed zimnem.

Jeżeli jest rzeczą wielkiej wagi, aby zahartowaną była i wystawioną na działanie powietrza głowa, szyja, twarz, ręce, to niemniej koniecznem jest to dla nóg. Są one w tem położeniu niekorzystnem, że nietylko znoszą wpływy powietrza, ale nadto zimnej dotykają ziemi, tak więc podwójne zimno wytrzymać muszą. A jak w ogóle wszystko ciśnie się do góry, nawet dym unoszący się z ognia, podobnie i krew ciśnie się więcej ku górze, do piersi, do głowy, zostawiając chętnie nogi w niedostatku, czasem prawie bez krwi, a jednak tylko krew daje ciepło nogom. Można dlatego powiedzieć: ile masz krwi w nogach, tyle masz w nich ciepła — i naodwrót, im są one zimniejsze, tem ci mniej w nich krwi. Ztąd główną regułą być powinno: im są więcej zahartowane nogi, tém większą to dla ciebie korzyścią, gdyż w tym samym stopniu będą one w krew bogate i ciepłe. Im więcej rozdelikacone nogi, temci gorzej, gdyż w tym samym stopniu ubywa krwi i ciepła, w jakim rośnie rozpieszczenie.

Ważna to rzecz dlatego, wiedzieć jak można zahartować nogi. Twarzy nie hartujesz przy gorącym piecu, ale w ten sposób, że zawsze ma do niej dostęp świeże powietrze; podobnie więc i nogi musisz hartować, i wystawiać je na dobroczynny wpływ powietrza. Kto czyni to często w lecie, tego nogi wytrzymają łatwo rozmaite zmiany temperatury. Takiemu nie dokuczy zima, jeżeli nadto starać się będzie odpowiedniemi ćwiczeniami utrzymać nogi w zahartowanym stanie, i nie rozdelikacać ich rozmaitemi otuleniami zbytecznemi.

Jako najpierwszéj ochrony dla nóg, przeciw wpływom atmosferycznym, używają pończoch lub onucek. Najlepszemi byłyby bezsprzecznie pończochy robione z grubych nici

inianych, gdyż takie są najodpowiedniejszemi do zatrzymywania naturalnej ciepłoty. Wełny można o wiele korzystniéj używać na pończochy, aniżeli na koszule lub gatki, gdyż powietrze nie dopuszcza rozwijać się zbytecznemu ciepłu w nogach. — Drugim środkiem ochrony są trzewiki, albo buty. W tym względzie robimy zazwyczaj dobry wybór, gdyż skóra dobra chroni najwięcej przed zimnem i przed wilgocią. Niemasz nic szkodliwszego i niebezpieczniejszego, jak wilgoć i mokro, które się wciska przez obuwie. Buty jednak nie powinny być ciasne, podobnie i skarpetki; o ile bowiem więcej jest powietrza między skórą a skarpetką, tem więcej utrzymuje się ciepła. Dla tej przyczyny powinna być między trzewikiem a pończochą przestrzeń napełniona powietrzem, aby i tam zatrzymywało się ciepło, a noga czuła przyjemność i wygodę. Skoro jednak pończocha przylega zbyt ciasno do skóry, a trzewik jest tak małym i ciasnym, że raczej jest jakiemś narzędziem tortury dla nogi, a nie środkiem do wytworzania i zatrzymywania ciepła, natenczas nie może krew należycie jéj rozgrzewać, zimno wewnątrz wciska się łatwiej, krew maltretowana cofa się do górnej połowy ciała, a wskutek tego marznie biedny człowiek. Cofająca się krew, wywołuje następnie rozmaite cierpienia. Jeżeli uderza do głowy, wywołuje wtenczas ból głowy; jeżeli napływa ku piersiom, sprawia tam uciśnienia i bole; gdy się zaś zbiera w brzuchu, to znów tu wywołuje różne niedomagania. Najszkodliwszem jednak jest to, że gdy krew ściąga się na wewnątrz i tam zatrzymuje, powstaje natenczas wewnątrz pełność krwi, nowa krew nie wytwarza się, a następstwem tego jest niedokrewność, jak o tem tysiące przykładów poucza. Iluż to ludzi dręczy swoje palce jedynie dla tej próżności, aby mieć bucik obcisły. Wcześniéj lub później, wiele pokutować będą musieli, znosząc rozmaite ciężkie cierpienia i dolegliwości. Można tu jeszcze dodać, że gdy nogi są tak ściśnięte, że krew zaledwie dostać się może do ostatecznych kończyn, przez to i przez wstrzymany odpływ krwi, powstają zastoiny, nieraz nawet złośliwe wrzody, a nawet wskutek tarcia ciasnego bucika może nastąpić rozkład krwi. Znam nawet kilka takich wypad-

ków. Nie mogę pojąć, że mogą być ludzie, którzy chcą, ażeby ich członki były innymi, aniżeli je Bóg stworzył.

Chodzenie boso jest tak znakomitym środkiem do zahartowania, że szczęśliwymi nazywam tych, którzy z powodu swojego zawodu, chodzą w lecie dużo boso. Wieśniacy zdrowie swoje wzmacniają tym sposobem przewybornie.— Nie trzeba jednak mniemać, że ci, którzy przy swem zatrudnieniu nie mogą boso chodzić, nie powinni już troskać się i dbać o swoje nogi także w podobny sposób. Czyż to bowiem jest wstydem, jeżeli w lecie w ogrodzie, albo podczas spaceru na jakimś pastwisku lub łące chodzić będziesz boso przez kilka minut, albo w domu pobiegasz po mokrych kamieniach? A czyż nie można wygodnie przed pójściem na spoczynek urządzić spacer boso przez kilka minut w swoim pokoju, ażeby powietrze działać mogło na skórę i w ten sposób odciągnąć krew ku dołowi i hartować nogi? Jeżeli to uczynisz, natenczas lada drobnostka nie wywoła nieprzyjemnego zziębnięcia i mrozu. Jeżeli zaś podczas chodzenia boso po pokoju zamaczasz kilka razy nogi w wodzie, aby przez to podnieść więcej jeszcze ich ciepłotę i zahartować lepiej, czyż to będzie wielkim trudem w porównaniu z korzyścią, jaką odnosi ztąd zdrowie? Czyż nie jest to raczej wielce nieprzyjemnem, gdy masz cały dzień zimne nogi i musisz je zawijać często w grube filcowe buty, które naprzód rozgrzać potrzeba, aby one potém zimno nóg rozpędziły? Zaiste każdy musi być takiemi dolegliwościami trapiony, kto rozdelikaca swoje nogi, zamiast je hartować w podany powyżej sposób i sprawić, ażeby zawsze należyte miały ciepło.

Nie wierzę, aby byli ludzie, którymby się nogi pociły, jeżeli je rozumnie hartują; nie wierzę także, że hartując nogi rozsądnie, można kiedyś być nawiedzonym podagrą. Z tej choroby, która jest tak bolesną, śmieją się zazwyczaj i dowcipkują. Jestto jednak rzeczą dowiedzioną, że rozdelikacenie jest także częściową przyczyną podagry. Nie mogę pominąć tego, że papucie wełniane albo nawet futrzane, które się nosi w pokoju, nadzwyczaj łatwym są środkiem do rozdelikacenia i zwątlenia nóg, dlatego też należy je potępić z całą surowością. Z jakich powodów? zrozumie to każdy z tego, co powiedziałem

wyżéj. — Szkodliwie także działa na nasz organizm, jeżeli ogrzewa się łóżko przed spaniem, albo kładzie się flaszki z gorącą wodą, kamionki i t. p. Ale o tém będzie późniéj mowa. Aby swoje szczęście, swoje zdrowie i życie utrzymać jak najdłużéj, wskazanem jest koniecznie rozumne hartowanie nóg.

Przed 50—60 laty chodzili, z małymi wyjątkami, wszyscy wieśniacy w lecie boso; ja sam aż do dwudziestego roku podobnie czyniłem. Skoro tylko na wiosnę śnieg stajał, zaczynano chodzić boso, i trwało to do października, nieraz nawet aż do listopada. Jakżeż zahartowanemi były wtenczas nogi! W dobieraniu innych części ubrania nie troszczono się zupełnie o modę i dlatego zahartowanem było ciało. Mało, albo zupełnie nie znano wówczas tak licznych chorób dziecięcych, które dzisiaj przepłaca niejedno maleństwo życiem. Nie słyszałem też nigdy, aby zdarzały się pomiędzy wieśniakami reumatyzmy stawowe, albo kurczowe przypady. W naszych modnych czasach, dziecko już od kołyski zaczynają wychowywać według mody, a później aż do późnego wieku każdy jej bodaj w pewnéj mierze hołduje.

Nierozumne ubrania modne.

Kobiety nosiły i dziś jeszcze noszą trzy, nieraz i cztery spodnice z fałdami, jedna na drugiéj, a mimo to używają jeszcze wełnianych majtek. Właśnie to jest głównym środkiem, który powoduje rozdelikacenie i przyczyną jest wielu defektów i chorób. W ten sposób wstrzymuje się zupełnie dostęp powietrza, a skóra rozdelikaca i zwątla. Jeżeli miłem jest kobietom życie i zdrowie, siły pełne i wytrwałe dla dopełnienia obowiązków swego powołania, natenczas powinny się starać hartować ciało, w szczególności zaś nogi.

Drugiem złem, które dawniej zdarzało się wyłącznie tylko w miastach, a dziś już przedostaje się i na wieś, jest sznurowanie. Przed 50 laty zaczęła ta moda stawać się powszechną, i wtenczas to czytałem we wielu gazetach o niezliczonej liczbie wypadków śmierci, której powodem było sznurowanie. Jestto okrutnem doprawdy,

gdy duch mody przeciwko Stwórcy występując, nadać chce ludzkiemu ciału inną postać, aniżeli ją od Niego otrzymał; politowania godnem jest zaś, stosować się do ducha tej mody. Kto ma uszy ku słuchaniu, niechaj słucha! Wiem o tem dobrze, że wyśmieją mnie wydawcy żurnalów i głupie, próżne kobiety, a może nawet ze słów moich dowcipkować będą. Jakżeż inaczej mówią one, gdy przez swoje błazeństwo i upór, zrujnowały swoje zdrowie! Przychodziła do mnie wielka liczba matek, z różnymi możliwymi żalami, a zawsze mogłem im udowodnić, co zresztą same przyznawały, że wszelka bieda pochodziła z hołdowania modzie i ze stosowania się do ducha czasu.

Przeciwko owéj strasznej modzie, już dawniej występywano i tłómaczono po gazetach, że ta mania sznurowania się, przyprowadza do nędzy górną ciała połowę. Kto nosi ciasne podwiązki, temu zazwyczaj nabrzmiewają żyły na nogach (tworzą się żylaki), gdyż one wstrzymują obieg krwi. Kto nosi ciasno ściągniętą krawatkę, temu robi się zazwyczaj szyja grubą, z tego samego powodu; czyż więc nierozumne i ustawiczne sznurowanie ciała nie wstrzymuje również obiegu krwi i nie staje się przyczyną wielu dolegliwości?

Przyszła raz do mnie zrozpaczona matka, skarżąc się gorżko na to, że w przeciągu 6 lat, urodziła czworo martwych dzieci. Przyczyną tego było, że od młodości aż do zamążpójścia hołdowała modzie sznurowania, w skutek czego ciało jej zupełnie ściśnionem zostało i nie było żadnej nadziei naprawienia tego zła. Gdyby ludzie częściej odwiedzali domy umarłych i przypatrzyli się, jak tam ubierają trupa bez gorsetu w suknię pojedyńczą, i jak tam na modę zupełnie już nie zważają, natenczas rozsądniej zabieranoby się do każdej rzeczy, i nie naśladowanoby lada głupstwa. Matki zaś, które czuwać powinny nad swojemi córkami i wychowywać je tak, aby były dzielnemi i zdolnemi do swego przyszłego powołania, nie powinny dozwolić im, aby stosowały się i hołdowały szkodliwej modzie. Wtenczas nie będą mieć żadnego powodu do skarżenia się na nierozsądek lat młodych.

Złym zwyczajem jest także niejednostajne okrywanie ciała. Dawniéj noszono śmieszne rogówki (krynoliny), bo tak kazała moda; dzisiaj nasadzają tiur-

niury, niby grzbiet wielbłądzi, na którym kilka małpek mogłoby usiąść wygodnie. Czy owa tiurniura na dolnym grzbiecie przeznaczona jest na to, aby wywoływać ustawiczne gorąco i przez to stać się przyczyną przykrych hemoroidów? Jeżeli tak, natenczas owa moda jest zupełnie do tego odpowiednią. Gdyby rzecz taką zalecano komuś, zanim ona jeszcze stała się modną, natenczas doradcę takiego nazwanoby warjatem i mianoby zupełną słuszność; że jednak szalona moda zaleca im to w gazetach i obrazach, więc panie zamykają i usta i oczy, i wypełniają z wszelką dokładnością to, co ona im każe. — Sądzę więc, że należy do pierwszych obowiązków człowieka, ze względu na zdrowie, nosić tak suknie, ażeby nigdzie nie ściskały mocno ciała i nie sznurowały go, gdyż przez to młody organizm wstrzymanym jest w rozwoju i w rozroście, a organizm dorosłego w dopełnianiu obowiązków swego powołania.

Suknie wszystkie, które nosimy powinny o tyle przystawać do ciała, aby nie stanowiły przeszkody żadnéj przy chodzeniu i w pracy. Na tem miejscu muszę jeszcze przestrzedz przed złym zwyczajem uciskania szyi ciasną koszulą albo kołnierzykiem. Wskutek tego wywiera się nienaturalny nacisk na organa mowy, którego długo bez szkody wytrzymać nie można. Krew bywa w swem swobodnem krążeniu powstrzymywaną, występują zastoiny krwi, organa mowy osłabiają się, a nieraz psują zupełnie. A takie cierpienia i defekta bardzo ciężko jest wyleczyć, czasem prawie niepodobna, o czem mię, niestety, smutne pouczyło doświadczenie. — Zdaje mi się, że powiedziałem już wszystko, co potrzeba koniecznie wiedzieć o ubraniu, o ile ono służyć ma za ochronę przeciw zimnu. Jeszcze raz przypominam na ów przykład, w jaki sposób okrywa Stwórca ptaki w powietrzu i zwierzęta polne. Jak wróbel, inną otrzymuje sukienkę na lato, a inną na zimę, podobnie i człowiek odpowiednie do pory roku powinien nosić ubranie, cieńsze w lecie, a grubsze i cieplejsze w zimie.

Ochrona przeciw gorącu.

Nazwaliśmy poprzednio zimno i gorąco, dwoma olbrzymami, przeciwko którym chronić się należy.

Jak należy się bronić przed złymi wpływami zimna, mówiliśmy o tem w poprzednim ustępie, teraz powiem, jak można się bronić przed gorącem, gdyż ono nie mniejszą szkodę przynieść może, aniżeli zimno. Przeciwko zimnu bronić się powinien człowiek hartowaniem i ubraniem, podobnymi również środkami może on uciążliwe gorąco znośnem sobie uczynić.

Można z wszelką powiedzieć pewnością, że kto przeciwko zimnu jest zahartowanym i łatwo je znosić może, ten nie potrzebuje się także obawiać gorąca, gdyż ciało nabrało odporności i zdolności do znoszenia tak zimna, jak i gorąca. Jeżeli chodzi o zahartowanie się do znoszenia upałów i gorąca, najgłówniejszą w niem rolę odgrywa znowu świeże, wolne powietrze. Jak w jesieni zmniejszają się upały, a powietrze zaczyna być chłodniejszem, podobnie na wiosnę zaczyna się ono znowu rozgrzewać, ocieplać, zaprawiając ciało do znoszenia gorąca. Ten więc, kto się nie usuwa przed hartującym wpływem powietrza, z równą łatwością zniesie upały w lecie, jak i mrozy w zimie. Powietrze bowiem samo tworzy łagodne i powolne przejście ze zimna do ciepła; kto podobnież nie przyzwyczaja się powolnie do zmiany, ten odniesie ztąd sam złe skutki.

Ale nietylko przyzwyczajając się do powolnego opadania i wznoszenia się temperatury na wiosnę i w jesieni, powinien człowiek stać się zdolnym, mrozy zimy i upały lata znosić łatwo, lecz nadto rozmaitość stopni ciepła dnia i nocy, poranku, południa i wieczoru, powinno przyczynić się do tego, aby go zahartować przeciwko zmianom temperatury. Ztąd to wieśniacy znoszą bez szkody tak upał jak i mrozy, gdyż przyzwyczaili się pracować na polu w tém samem ubraniu, jak w południe, tak i rankiem lub wieczorem. Całkiem inaczéj ma się rzecz z kopciuszkiem, który siedzi zawsze w izbie i zamyka się szczelnie przed świeżem powietrzem. Zanim się on wyjść z domu odważy, wystawia wpierw nos za drzwi, ażeby dowiedzieć się, czy nie musi wziąść na siebie

grubszego ubrania. Jak mrozów zimy, podobnie i upałów lata nie znosi taki człowiek; odbierają mu one siły i czynią ospałym a nawet chorym. Niechże więc każdy stara się o to, ażeby zahartował się dobrze na świeżem powietrzu, gdyż w ten sposób tylko uchronić się może od szkodliwych wpływów gorąca i zimna.

Jak szkodliwem jest wystawiać się na upały nie będąc do nich zahartowanym, niech nas pouczy następujący przykład.

Dziewczyna przepędziwszy rok w instytucie, wracała do domu podczas wielkich upałów słonecznych. Miała 7 godzin drogi, a do tego niosła swój tłómoczek. W środku drogi powaliło ją gorąco. Dostała zawrotu głowy i skończyła swoje życie po 18 godzinach. Wieśniakowi albo dziewczynie wiejskiej byłby wcale nie zaszkodził upał. Ale owa dziewczyna była zanadto rozdelikacona, wskutek czego znieść gorąca nie mogła.

Drugim środkiem ochronnym do uczynienia sobie gorąca znośniejszem, jest odpowiednie ubranie. W zimie nosi się ubranie grubsze i cieplejsze dla ochrony przed zimnem, latem należy używać ubrania lekkiego. Przedewszystkiem nie radzę nakładać na siebie 3 lub 4 suknie, gdyż łatwo między niemi może się utworzyć warstwa gorącego powietrza. Czyż nie dlatego używamy w lecie cienkiego kapelusza, ażeby powietrze łatwiej go przenikało, a wyziewy z głowy swobodniej wydobywać się mogły w górę? Podobnież przez ubranie cienkie, może ciepło z całego ciała łatwiej się wydobywać. Natomiast chroni ono dostatecznie przed promieniami słońca, aby szkodliwie nie działało. Wreszcie nie powinny suknie być ciasne i przylegać do ciała, gdyż należy ułatwić powietrzu łagodzenie naturalnej ciepłoty organizmu.

Trzecim środkiem ochrony przeciwko gorącu, jest zimna woda. Ona szybko odejmuje nadmierną ciepłotę i wraca organizmowi ciepło normalne. Oprócz tego hartuje woda ciało. Jeżeli ktoś w skwarnem lecie cały dzień pracował na polu, jakżeż rozgrzane jest wieczorem całe jego ciało! Wprawdzie chłodne powietrze wieczorne pomniejsza nieco gorąco, zawsze jednak pozostaje jeszcze za wiele ciepła. Gdy zaś kto pracuje dwa

lub trzy dni w upale słonecznym, natenczas powiększa się z dniem każdym owo nadzwyczajne gorąco. Temu złemu można tylko zapobiedz używaniem wody.

Znałem parobka, który każdego gorącego dnia w lecie stawał wieczorem na kilka minut w potoku płynącym tuż obok domu. Omywał sobie następnie ręce, twarz i miał zazwyczaj: „woda potoku wyciąga mi wszelkie znużenie z nóg, i wraca mi napowrót świeżość i żwawość“. Parobczak ten postępował sobie całkiem rozsądnie i byłoby dobrze, gdyby wieśniacy pilnie go naśladowali. Wtenczas spaliby o wiele lepiej w nocy, a drugiego dnia budziliby się rzeźwiejszymi do pracy. Ów parobek bardzo często wieczorem prowadził także konie do potoka, również dlatego, aby ochłódły i pozbyły się znużenia. I zwierzęta uczuły to wkrótce, jak korzystnie działała woda, i jeżeli je odwiązano w stajni, biegły same do potoku.

Ja sam jadąc raz na koniu, przeprawiałem się przez strumyk. W środku strumyka położył się koń, ażeby się wytarzać we wodzie, nie pytając swego jeźdźca, czy mu to przyjemnie lub nie. Koń ów zwyczaj ten zrobił sobie przyzwyczajeniem, tak że nikt później nie chciał jechać na nim przez wodę.

Gdybyż wszyscy wieśniacy czynili tak, jak to dawniej ich poprzednicy robili, i używali pilnie zbawiennej wody! Ale dziś czyni to już tylko niewielu. Niestety i konie rzadko kiedy prowadzone bywają do wody. Gdyby według mego życzenia działy się rzeczy, natenczas w każdem miejscu, gdzie jest potok, byłaby zrobioną budka kąpielowa, gdzieby wieśniacy kąpać się mogli wygodnie. Mam to silne przekonanie, że wielkiby ztąd odnieśli pożytek, a kosztowałoby to niewiele. Jakżeż błogo i korzystnie byłoby i dla ciała, gdyby w lecie podczas upałów, każdego wieczora odprowadzała z niego kąpiel nadmierną gorącość, i chroniła je przed szkodliwem jej wzmaganiem się! Niechaj więc każdy z tego powodu stara się kąpać jak najczęściej, a wyświadczy tém samem zdrowiu wielkie dobrodziejstwo.

ROZDZIAŁ PIĄTY.

Praca, ruch i spoczynek.

Gdy woda stoi ciągle spokojnie i cicho, natenczas wkrótce gnić poczyna; gdy pług nie orze, natenczas rdzewieje; gdy maszyna stoi długo na powietrzu i nie pracuje, wnet ona wypowie posłuszeństwo i służbę; zwolna psuć się będzie, wreszcie rozleci się, chociaż się jej nie używa. Podobnie dzieje się z ludzkiem ciałem. Czyż ono nie jest podobnem do maszyny, która jest tak sztuczna i doskonała, że ją tylko najmędrszy Stwórca mógł wymyślić i sporządzić? Zazwyczaj nazywa się ją arcydziełem stworzenia. Owa sztuczna maszyna, która zarazem jest mieszkaniem i pracownią ludzkiego ducha, musi także być w ustawicznej czynności. Pracuje ona nawet dalej, chociaż praca dnia jest skończona i nastąpił spoczynek. Także i Stwórca wymaga pracy od człowieka. Powiedział bowiem do pierwszych ludzi: „w pocie twego czoła jeść będziesz chleb twój“. Temu wyrokowi Boga odpowiada całe urządzenie świata; kto chce coś osiągnąć na świecie, musi starać się o to przez pracę, gdyż inaczej nic nie zdobędzie. Pracą pomnażają się siły, a im silniejszy jest człowiek, tem więcej może rachować na swe zdrowie i wytrwałość. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że najszczęśliwszymi ludźmi są wieśniacy; gdybyż tylko swoje szczęście lepiej pojmować mogli! Pracują oni w jasnych słońca promieniach, oddychają najlepszém, bo czystem powietrzem, a przez pracę utrzymuje się siła ich ciała i pomnaża. Im zdrowszym i silniejszym jest organizm ludzki, tem czerstwiejszym i zdolniejszym bywa duch. Gdyby wieśniacy żyli rozumnie i nie niszczyli swego organizmu nierozsądnemi nadużyciami, byliby natenczas najzdrowszymi ludźmi na świecie i doczekaliby się później starości. Dla tej przyczyny, daję wieśniakom następującą radę: żyj rozumnie; ceń wysoko to, że możesz pracę swą dokonywać na słońcu; nie psuj sobie sam powietrza dobrego, którem możesz oddychać; nie bądź zbrodniczym względem własnego ciała, żądając od niego więcej, aniżeli ono wykonać może. Innemi słowy: nie działaj nierozsądnie względem samego siebie!

Do drugiej kategorji ludzi zaliczyłbym rzemieślników, a mianowicie tych, których zawodowa praca, zdolną jest do utrzymania i pomnożenia sił. Szczęśliwi są oni, gdy przy swej czynności mogą mieć światło dzienne i zdrowe powietrze. Mniej szczęśliwymi są ci rzemieślnicy, których zajęcie w małym tylko stopniu natęża ciało. U takich ludzi nie rozwiną się w całej pełni siły ciała. Łatwe zajęcie nie jest zdrowem dla człowieka, a szczególniej dla młodzieży. Naturalnie młody człowiek nie powinien być zanadto obciążony pracą, ale z drugiej strony nie powinien wzrastać wśród pracy za lekkiej. W jaki sposób można ćwiczyć siły, niechaj pouczy następujący przykład.

Osiemnastoletni chłopak postanowił ćwiczyć swój palec, i doświadczyć, jak daleko można doprowadzić, jeżeli codziennie coraz większy ciężar podnosić nim będzie. Był on przez całą zimę pomocnikiem przy murarzach, i robił wapno. Ćwiczenie swoje rozpoczął od dwóch cegieł, które ważyły 10 funtów, a związane były razem sznurkiem. Codziennie przydawał do nich małe ciężary i podnosił wszystko kilka razy dziennie. Ćwiczenie to robił przez 5 miesięcy; i jak daleko doprowadził zapyta może czytelnik? Oto wkońcu nabrał tyle siły, że był wstanie podnieść sto funtów małym palcem. Byłbym nie uwierzył i całe to opowiadanie uważał za wymysł, gdybym sam chłopca nie znał i jego siły nie widział. Muszę jeszcze dodać, że prócz tego całe ciało z powodu ciężkiéj pracy nabrało siły i wzmocnienia, które mu już nadal pozostało. Krawiec lub malarz nie doprowadzi nigdy tak daleko, gdyż jego zawód nie przyczynia się do pomnożenia sił. Jest mi doprawdy przykro, że tak mało się czyni dla pomnożenia i wzmocnienia sił; albo nie troszczą się ludzie wcale o to, albo postępują w téj sprawie tak nierozumnie, że nie pomnażają swych sił ani odrobinę, lub je niszczą przez natężenie i przesadę.

Oto jeszcze przykład, jak korzystnie działa na ciało rozumne ćwiczenie połączone z natężeniem.

Tkacze mieszkający na wsi, pracują zazwyczaj przy warsztacie tylko w zimie; w lecie uprawiają pole. To, czem sobie zaszkodzą zimą przez zaduszne powietrze i niedostatek światła, to naprawiają w lecie pracą, na

polu, w promieniach słońca jasnych, wśród zdrowego powietrza. Owa zmiana zatrudnień utrzymuje w zdrowiu tkaczy wiejskich. Gorzej powodzi się jednak tkaczom mieszkającym w mieście, i innym rzemieślnikom, którzy podczas pracy swojego zawodu pozbawieni są ciągle dobrego światła, czystego powietrza i ćwiczenia sił, które tylko tymi środkami wzmacniają się. Oprócz wspomnianych rzemiosł i zatrudnień, jest jeszcze innych bardzo wiele, które nie są pomocnemi człowiekowi do utrzymania pełnego zdrowia i sił. Kto wierzyć temu nie chce, ten niech zawoła większą liczbę krawców, szewców, pisarzy i t. p. i postawi ich obok równej liczby drwali, stolarzy, a wtenczas zobaczy jak różną jest siła jednych a drugich.

Skoro wiele stanów z powodu swego zatrudnienia nie ma odpowiedniej sposobności do utrzymania i pomnożenia sił, natenczas jest koniecznem, ażeby one przez jakiekolwiek zatrudnienie były ćwiczone, przyczem niech wszystkie części ciała będą w ruchu, żeby się na rozmaitych miejscach nie gromadziły złe soki. Inaczej bowiem dzieje się z człowiekiem tak, jak ze stojącą wodą, która po niedługim czasie gnić poczyna.

Inna klasa ludzi, ma znów za ciężką robotę; siłom ciała więcej się ufa, aniżeli są one zrobić w stanie. Przytem brakuje nieraz tym ludziom dobrego światła i zdrowego powietrza przy pracy. Dla tych, pierwszym i świętym jest obowiązkiem, ażeby o ile to jest możliwe, wiele i często oddychali czystem i zdrowem powietrzem; powinni nadto z wielką dbać troskliwością na swoje pożywienie, ażeby używali tylko zdrowych i posilnych potraw, które im do ciężkiej pracy zawodowej dodać mogą najwięcej sił i wytrwałości. Jeżeli na to nie będzie się zwracać uwagi, natenczas sztuczna maszyna ludzkiego ciała zawcześnie staje się nieużyteczną i zanim przyjdzie przeznaczony czas od Stwórcy, dobiegł biedny człowiek do końca swoich dni na ziemi. Żałuję bardzo górników i robotników fabryk; ale podwójnie są godni litości, skoro sami na wszystkie możliwe sposoby nie starają się o utrzymanie swego zdrowia. W rozdziale o pokarmach podane będą potrzebne skazówki do sporządzenia i przygotowania sobie zdrowego i wzmacniającego pożywienia.

Dla takich ludzi byłaby woda bardzo znakomitym środkiem do wzmocnienia organizmu, utrzymania sił i wydalenia wszystkiego niezdrowego, co z braku powietrza i światła wcisnęło się do ciała. Niejeden zapyta: cóż ja mogę i cóż ja powinien czynić? Wczesnym rankiem muszę iść do roboty, cały dzień boży jestem do niej przywiązany; gdy przyjdzie wieczór, potrzebuję odpoczynku, a mam go zaledwie tyle, ile koniecznem jest do rozerwania się i załatwienia różnych interesów. Moją radę, którą doświadczeniem wypróbowałem, i którą jako przyjaciel i zwolennik wszystkich pracowników daję ludziom tej klasy, jest następująca: wodę macie przecież, i nie kosztuje ona was nic, albo bardzo niewiele. Sprawże sobie więc prostą wannę drewnianą, napełnij wieczór wodą; wstawszy zaś rano, wejdź do tej wody aż po żołądek, zostań w niej pół minuty, ubierz się szybko i nieosuszając się, idź do swojej roboty!

Postępując tak, dodasz ciału wiele sił. Jeżeli wieczorem wracasz do domu po pracy zmęczony i wyczerpany, a całe ciało jest rozgrzane i osłabione — chodź natenczas boso po wannie dwie, do pięć minut, lub stój we wodzie spokojnie; w tak prosty sposób wielką korzyść oddałeś ciału.— Gorąco i znużenie zniknie, a ty orzeźwisz się i wzmocnisz. Gdybyś jednak chciał postąpić sobie zupełnie dobrze, to każ sobie dać polanie górne, kilkoma koneweczkami wody; ono wzmacnia i orzeźwia w szczególniejszy sposób górną połowę ciała, gdzie mieszczą się najszlachetniejsze narządy życia i zdrowia. Jeżeli w ten sposób usuniesz gorąco i znużenie ze swoich członków, wtenczas dopiero spoczynek nocny przyniesie ci należyte orzeźwienie, a drugiego dnia rano obudzisz się o wiele więcej wzmocniony do pracy nowej, aniżeli gdybyś tego zabiegu nie uczynił.

Innym razem można wziąść nasiadówkę przez jedną minutę; można ją wziąść także w nocy po pierwszym śnie. Ten prosty zabieg działa bardzo korzystnie.— A gdybyś był bardzo ubogim i nie miał wanny, wtenczas dam ci taką radę: chodź wieczorem boso 5 do 15 minut po zimnej podłodze albo po kamieniach polanych wodą. Chodzenie takie wyciąga wiele znużenia z ciała; krew bywa odciągniętą od głowy i od górnej połowy ciała ku

nogom; głowa staje się lżejsza, a całe usposobienie weselsze. — Mam jeszcze jedną radę dla was: jeżeli masz jeden lub dwa litry wody, możesz nią omyć dostatecznie znużone ciało. Można to uczynić w nocy po obudzeniu się, albo rano przy wstawaniu; niejednemu będzie to pożytecznem, wieczorem przed spaniem. Wieczorne omywanie nie każdemu jest korzystne, bo nie każdy je znosi łatwo, należy dlatego próbować, czy po tym zabiegu sen się nie rozprasza.

Gdyby każdy wziął sobie do serca tę prostą, a życzliwą radę, natenczas byłby w stanie o wiele łatwiej i z większą przyjemnością zadość uczynić obowiązkom swoich zawodów. Ciężki los jego byłby w znacznej mierze złagodzony i ułatwiony. Można przecież zrobić bodaj próbę, a kto ją robi z potrzebną ostrożnością, tego mogę stanowczo zapewnić, że żałować nigdy nie będzie.

Może kto z czytelników powie: zazwyczaj wieczorem wracam spocony do domu, a pociłem się także wiele w czasie dnia, jakżeż więc mogę czynić podobne rzeczy, które mi zalecasz? Uczono mnie przecież w szkole: jeżeli jesteś spocony, unikaj wtenczas zimnej kąpieli. Nie miej obawy, dobry przyjacielu; to, co ci powiedziano, jest jednym z błędów szeroko rozpowszechnionych. Przecież gasi się zazwyczaj tam, gdzie się pali. Daję ci słowo honoru, że nie zalecałbym ci tej rady, kąpania się w stanie spoconym, gdyby ona szkodliwą była. Spróbuj i przezwyciężaj się dwa lub trzy razy, a wtenczas owo ostrzeżenie, o którem ci pierwej tak często mówiono, będziesz uważał jako głupie. Jednę ci tylko czynię uwagę. Jeżeli jesteś bardzo spoconym, natenczas rozbierz się szybko, wejdź do wody aż po żołądek, omyj śpiesznie górną połowę ciała, wyjdź prędko napowrót z wody, nie osuszaj się, obetrzyj tylko twarz, szyję i ręce (to jest to, co pozostaje nie zakryte i na działanie powietrza zostawione) i ubierz się z możliwym pośpiechem. Jeżeli chcesz się przekonać zupełnie dokładnie, że kąpiel taka nie jest szkodliwą, natenczas zbadaj swój puls przed kąpielą, w czasie kąpieli, i po kąpieli, a przekonasz się wtenczas, że nie nastąpiło nawet najmniejsze podrażnienie. Przeciwnie, spostrzeżesz wielkie uspokojenie w oddechu i w uderzeniu pulsu.

Inna klasa ludzi, przeciążona jest nadmiernie umysłowemi zajęciami, a to w ten sposób, że często dzień im nie wystarcza, więc dlatego część nocy na pracę poświęcają. Wielka liczba tych ludzi zajmuje się naukowemi studjami. Obracają na to dzień cały. Być może, że długi czas pozostają oni zdrowymi i silnymi, robią znakomite postępy w naukach i zdobywają sobie zwolna wielkie bogactwo wiadomości. Czynią oni podobnie jak ów gospodarz, który żyje bardzo pracowicie, a skromnie, wyzyskuje dobrze swój czas, i zwolna dochodzi do bogactwa. Ale gospodarz taki, skoro dorobił się majątku, pozostaje przytem zdrów i silny; nabytek jego nic mu nie zaszkodził, gdyż siła ciała ustawicznie wzmacniała się w czasie zawodowej pracy. Ale z uczonymi ma się wcale inaczej. Zajęcie ich nie ćwiczy wcale sił fizycznych, dlatego też pomniejszają się one z biegiem czasu; ustawiczne natężenie ducha, szkodzi także organom ciała. Jak do każdej części ciała, która się natęża, przypływa obfita ilość krwi, podobnie przez ustawiczne natężenie ducha, sprowadzaną bywa krew do głowy w większej ilości. Przez to i przez siedzące życie ponosi szkodę reszta narządów nieodżywiając się należycie. Uczonego organizm podwójny więc trawi ogień, to jest: natężająca nauka i krew nadmiernie nagromadzona w głowie. Ta ustawiczna gorączka niszczy zwolna organizm, jak ogień drzewo. Wiele części ciała prócz tego, pozostaje u ludzi tych zazwyczaj w nieczynności. Nogi noszą od czasu do czasu korpus z jednego miejsca na drugie, potem odpoczywają i stają się zwolna wiotkiemi. Krew rozpala głowę, a nogi pozostają zimne. Wskutek tego musi nastąpić zaburzenie w obiegu krwi. Z powodu ciągłej nieczynności organizmu, nie krąży krew należycie i regularnie, ztąd powstają zastoiny w brzuchu. Żyły główne napełniane są zanadto krwią, powstaje zwolna rozszerzenie żył, nabrzmiałości i guzy szczególniej w kiszce odchodowej, znane nam pod nazwą hemoroidów. Zaburzenia więc takie, łącznie z nierówną ciepłotą i nieregularnym obiegiem krwi, działają niekorzystnie na całe ciało, wywołując niezliczoną liczbę różnorodnych chorób, dla których prawie znaleść już nazw nie mogą. Można zaiste powiedzieć z całą słusznością, że mąż bogaty w naukę, bogatym stał się w cho-

roby, a ubogim w zdrowie i w siły ciała. Jakiemiż są następstwa takich chorób? U niektórych nie mogą żyły w głowie pomieścić więcej krwi; lada mały powód, albo i bez niego, rozrywają się ściany osłabione, krew zalewa mózg, i drogocenne życie, bogate w nauki i wiadomości nabyte z takim trudem, kończy się nagle!

Inna część uczonych ludzi unika wprawdzie tragicznego końca. Że jednak czynność serca, jest u nich nieregularnym krwi obiegiem nadmiernie natężona, dlatego z nimi dzieje się nieraz to, co z owym podróżnym, który wyczerpany nagle traci siły i pada wśród drogi. Zmęczone serce wstrzymało swoją czynność. Jeżeli ludzki organizm podobny jest do maszyny, pytam natenczas: co się dzieje z maszyną, która nie bywa pilnie smarowaną, wśród pracy pada na nią wiele prochu i brudu, i która wreszcie nigdy gruntownie nie jest wyczyszczoną? Czyż pewnego poranku, może nawet w pełnym ruchu, nie popsuje się ona, albo nie stanie, wypowiadając dalszą służbę? Tak dzieje się z wieloma, którzy nie oddają się koniecznym ćwiczeniom cielesnym. We wszystkich częściach ciała gromadzą się zużyte materje i zanieczyszczają wewnętrzne narządy. Gdyby taki organizm ludzki można wewnątrz zobaczyć, trzebaby powiedzieć: tutaj jest ogólne zniszczenie. I ono jest powodem, że ciało ginie nagle. Wtenczas mówią, że ona lub on został tknięty paraliżem (apopleksją).

Prócz przytoczonych tu morderców ludzkości, możnaby wyliczyć wielką liczbę chorób, których przyczyną główną zazwyczaj jest to, że siły organizmu nie bywają należycie ćwiczone, i ztąd powstawają wszelkie możliwe nieporządki, aż wreszcie jakiś wypadek kładzie koniec życiu. Do tej klasy ludzi należą także, oprócz uczonych, wszyscy ci, którzy przeważnie umysłową zajęci są pracą. Siły ich ciała nie bywają należycie wzmacniane, przezco zwolna coraz więcej zanikają. Skoro potem jakaś część ciała nie jest już zdolną do życia, rozpoczyna się wtenczas spustoszenie organizmu, i szerzy się z każdym dniem coraz dalej, aż wreszcie powoli całe ciało staje się niezdolnem do życia.

Urzędnicy, gdy im ich zawód leży na sercu zajęci są od rana do wieczora umysłową pracą. U nich poje-

dyncze części ciała, bywają za wiele natężone, albo myśleniem albo mówieniem. W ich kancelarjach, lub biurach urzędowych niema zazwyczaj odpowiedniego światła, zwłaszcza gdy słońce nie może zaglądnąć do pokoju. Bardzo często niema tam także czystego, zdrowego powietrza. Nie potrzeba zresztą w tych miejscowościach palić tytoniu; oddech kilku ludzi w jednym pokoju psuje także powietrze. Podobnie niekorzystnie oddziaływują i ściany, gdy są wilgotne, i wydzielają ze siebie woń stęchłą, lub inne miasmata, które się zazwyczaj w takich kancelarjach znajdują. Czyż więc ciało nie osłabia się wdychaniem tak wielu niezdrowych rzeczy? A gdy do tego siły cielesne nie ćwiczą się ciężką pracą, lecz przeciwnie wszystko przyczynia się do osłabienia organizmu, czyż więc nie można przewidzieć, że w takich warunkach maszyna ludzkiego ciała, zawcześnie staje się niezdolną do pracy? Jakżeż to przykro jest potem dla ducha, który chciałby w swoim zawodzie działać dalej i z przyjemnością jak najdłużej pracować — widzieć ustawicznie ubytek sił fizycznych! Raz odmawia ręka posłuszeństwa do pisania; to znów butwiejąca krtań przeszkadza mówić z natężeniem; raz silne kongestje prawie niepodobnem czynią porządne myślenie; albo znowu nogi nie chcą dźwigać swego korpusu i t. p. Jest to doprawdy gorzka historja patrzeć na swe charłactwo i dźwigać je wszędzie ze sobą.

Podobnie dzieje się i z tymi, którzy oddają się nauczaniu. Umysł ich niema nigdy spoczynku, niektóre części ciała, jak narządy mowy, są ustawicznie czynnemi, a reszta ciała nie ma odpowiedniego ćwiczenia sił.

Jakżeż można zapobiedz temu złemu? Jak można ustrzec się wielu chorób, które czynią tak gorzkiem nasze, już i tak ciężkie życie? Jak można uniknąć przedwczesnej śmierci? Na to zalecić można wiele rozmaitych środków, ale z pomiędzy wszystkich wyróżniają się dwa: najpierw ćwiczenie sił fizycznych, a powtóre używanie wody. Jak należy zastosowywać obydwóch, powiemy o tem w następnych rozdziałach.

Przechadzka, praca fizyczna, gimnastyka pokojowa.

Wielu jest tego mniemania, że czynią zadość dla utrzymania i pomnożenia sił cielesnych, gdy od czasu do czasu, albo nawet bardzo regularnie, odbywają swe przechadzki. Ja jednak twierdzę, że one są niewystarczającemi. Podczas przechadzki, mają ćwiczenie tylko nogi. Narządy brzucha podczas przechadzki są prawie nieczynnymi t. j. nie o wiele większą jest ich czynność, aniżeli podczas siedzenia, lub w stanie spoczynku. Oddech tylko jest nieco silniejszym, z powodu czego, czynność serca i płuc jest więcej przyspieszoną. Reszta narządów zachowuje się jednak nieczynnie. Z tych więc przyczyn przechadzka przynosi mniej korzyści dla ciała, aniżeli dla ducha, który się orzeźwia widokiem zawsze pięknej, swobodnej przyrody. Prawda, że podczas przechadzki ciało oddycha lepszem powietrzem; że jednak przytem reszta narządów zostaje w nieczynności, i zatrzymuje się w organizmie wszystko, cokolwiek się złego w nim nagromadziło, dlatego też nie działa się zapobiegawczo przeciw nagromadzeniu materji chorobotwórczej.

Przykład niechaj to uzmysłowi. Raz przyszedłem do ogrodu w maju, kiedy to bywa dużo chrząszczy. Widząc ich mnóstwo na młodych drzewach, wstrząsałem niemi tak silnie, że wszystkie chrząszcze pospadały na ziemię; w ten sposób przeszkodziłem zniszczeniu, jakiego byłyby dokonały. Gdybym jednak owe drzewka wyjął z ziemi, i obnosił je na spacer po ogrodzie, natenczas byłyby chrząszcze pracowały najspokojniej nad dziełem zniszczenia dalej. Tak samo dzieje się zupełnie z ludzkim organizmem, w którym się osadzają rozmaite możliwe zarodki chorobotwórcze. Tych nie wydali przechadzka, na to potrzeba silniejszego natężenia, jakie mieć można tylko wtenczas, gdy się spełnia ciężką pracę.

To, co mówiłem o przechadzce, dotyczy tylko tego rodzaju spaceru, jaki zazwyczaj czynimy. Są bowiem i takie przechadzki, które wielce przyczyniają się do podniesienia sił ciała i utrwalenia zdrowia. Taki wypadek zachodzi naprzykład wtenczas, gdy idziesz dość szybko lub spinasz się pod górę, albo idziesz jakąś przykrą drogą. Zalecenia godnem jest, aby w czasie przechadzek ciało.

które, niestety, pochyloną ma pozycję podczas pracy, trzymać prosto, a piersi wyginać. Dla płuc jest szczególniej korzystnem, jeżeli ręce zakłada się wtył na połowie grzbietu; albo lepiej, jeżeli zakłada się laskę pod ramiona w poprzek łopatek, lub chwyta się wtenczas za jej końce. Jeżeli się nadarza sposobność, można tu lub owdzie przeskoczyć przez rów, albo zrobić sobie jakieś inne ćwiczenie dla natężenia muszkułów. Trzeba jednak na to uważać, aby nietylko nogi, lecz i reszta ciała czynną była. Znałem dwóch panów, którzy codziennie chodzili do lasu na spacer, i tam urządzali sobie najrozmaitsze ćwiczenia, aby wprawić w ruch wszystkie części ciała i wzmocnić je, — miało to wpływ bardzo korzystny na ich zdrowie.

Jak wzmacniającymi są dla człowieka, tego rodzaju spacery, widzieć to można z marszów, jakie odbywają żołnierze, którzy obciążeni bronią i pakunkiem w nątężającym muszkuły pochodzie nieraz daleką odbywają drogę. Jeżeli w tem niema przetężenia ludzi, natenczas ćwiczenie takie jest dla zdrowia bardzo pożyteczne.

Na tem miejscu zwracam uwagę na to, że wskazanem jest podczas przechadzki, szczególniej zaś podczas spinania się na górę, zamykać usta, a oddychać tylko nosem. Gdyby zaś okazało się potrzebnem odetchnąć głęboko, można wtenczas stanąć, i otworzywszy usta głębokie robić oddychania.

Z przechadzką może być łatwo połączona gimnastyka płuc. Wśród drogi staje się na kilka minut i oddychając głęboko, wciąga się zupełnie powoli świeże powietrze, zatrzymuje je chwileczkę w płucach, i wydechuje się je napowrót, ale także zupełnie powoli. Najkorzystniej czynić to w lesie, szczególniej zaś, w lesie świerkowym lub sosnowym. Z początku takie ćwiczenie płuc, robi się tylko kilka razy, przyczem uważać należy, ażeby się bardzo nie natężać. Później można je częściej powtarzać. Szczególniej polecam to ćwiczenie ludziom takim, którzy mają słabe płuca, jak i tym, którzy z powodu swojego zawodu, zmuszeni są do mówienia wiele. Skutkiem takiej gimnastyki płuc, wydala się z nich wszystko złe powietrze, a natomiast powietrze świeże i czyste dostaje się aż do ostatecznych kończyn klatki piersiowej. Jestto rzeczą bardzo wielkiej wagi, tak dla tworzenia się nowej

krwi, jak i dla jej oczyszczenia. Wreszcie ćwiczeniem takiem wzmacniają się płuca.

Zapyta może kto, jakie prace fizyczne spełniać należy; niejeden nie ma na to czasu, innemu zaś zbywa na sposobności do tego. Odpowiedź: jeżeli ktoś naprawdę chce pracować, natenczas może rznąć drzewo od czasu do czasu. Iluż to może kopać w swoim ogrodzie lub t. p. spełniać prace? Wogóle mniemam, że jeżeli się czegoś pragnie i pilnie szuka, natenczas to się znajduje. Można więc sobie czas i okoliczności tak ułożyć, ażeby ćwiczyć siły ciała w rozumny sposób. — W młodości mojej wiejska praca była moim udziałem; najchętniej lubiłem orać. Jako kapłan przyszedłem raz do parobka, który orał na polu. Chciałem mu pokazać, że i ja rozumiem się na oraniu i rozpocząłem pracę. Parobek szedł koło mnie i byłby się bardzo cieszył, gdyby mi się było nie udało. Po pół godziny byłem tak zmęczony, iż czułem, że moje siły zmniejszyły się znacznie. Następnie każdego dnia chodziłem do owego parobka i orałem godzinkę. Już po tygodniu czułem, że moje siły wzmogły się prawie w trójnasób. Parobek nie gorszył się wcale moją pracą, a mnie przynosiła ona pożytek. Powtarzam raz jeszcze: to, czego pragniemy i szukamy, to znajdujemy z pewnością; mieć będziemy czas do tego.

Gdyby jednak ktoś w istocie nie miał sposobności do fizycznej pracy, natenczas powinien ją, o ile to możliwe, zastąpić wprowadzoną w nowszych czasach gimnastyką pokojową. Sądzę, że można organizmowi swemu wiele dopomódz, szczególniej, gdy się wie, gdzie jest defekt, i jak dopomódz sobie należy. — Rozmaitych używa się ćwiczeń podczas gimnastyki, jako to: poruszania rąk i nóg, wyrzucania, ćwiczenia muszkułów, ramion i nóg; do wyrabiania siły rąk używa się żelaznych ciężarków (ciążki), porusza się głową, górną połową ciała i t. d. Gimnastyka przynosi ciału nieobliczone korzyści. Wyprowadza wiele przykrych gazów; krew ma obieg przyśpieszony i dopływa do ostatecznych kończyn ciała. Nadto podnosi ciepłotę organizmu, ułatwia transpirację, a polepsza trawienie. Trzeba jednak pamiętać o tem, aby nie gimnastykować się zaraz po jedzeniu, lecz dopiero w dwie lub trzy godziny po niem. Gimnastykowanie się natych-

miast po jedzeniu, sprowadza bardzo złe za sobą następstwa. Nie należy także natężać się nad siły; przesada jest i w tym względzie szkodliwą, jak i w każdem innem. Szczególniej polecenia godnem jest, wstawszy rano, zaraz zrobić kilka ćwiczeń gimnastycznych. W bliższe wyjaśnienie gimnastyki nie mogę się tu wdawać, gdyżby to wiele zajęło miejsca. Kto chce się gimnastykować znajdzie do tego wskazówkę w specjalnych dziełach, które gruntownie traktują o tym przedmiocie. Na to tylko zwracam tu jeszcze uwagę, że gimnastyka pokojowa znakomitym jest środkiem do osuszania i rozgrzania się po zabiegach wodoleczniczych, kiedy z powodu złej pory, albo z innych powodów wyjść nie można z pokoju.

Niekiedy przynosi organizmowi naszemu pożytek rzecz jakaś, na którą nie zwraca się nawet uwagi. — Byłem raz zmuszony jechać całą noc koleją. Strach mię brał, że tak długi czas zmuszony do siedzenia, spać nie będę mógł wcale. Jakiś dobroduszny konduktor umieścił mię w osobnym przedziale (coupé), gdyż miejsca było podostatkiem. A to wyborna rzecz, pomyślałem, i z tłómoczka zrobiłem sobie poduszkę, a z paltota kołdrę, i położyłem się na ławce. Kiedy pociąg był w ruchu, rzucał mną tam i sam na wszystkie strony; położony kapelusz na mojem miejscu byłby z pewnością spadł z ławki na ziemię. Wtenczas pomyślałem sobie: jakiż skutek może wywrzeć na organizm owe ustawiczne podrzucanie? Moja żądza wiedzy była wkrótce zadowolona; było mi bowiem coraz lepiej, coraz przyjemniej, a gdy nadszedł poranek, było mi tak rzeźwo, jak gdybym odpoczął na najlepszem łóżku. Jeszcze przez dni cztery czułem korzystny wpływ tej jazdy. Ale zapyta kto może, jakżeż to może być pożyteczne? Odpowiadam: Owe mniejsze i większe wstrząśnienia podziałały na ogólną czynność ciała, w tej mierze, jak to już lat kilka nie miało miejsca. A natężać się nie potrzebowałem wcale! Nie chcę jednak tem samem twierdzić, aby co noc zamiast spać, kazać się tam i sam kołysać. Chciałem tylko to zaznaczyć, że przez rozmaite wstrząśnienia przez ruch i natężenie, działa się korzystnie na nasz organizm.

— —

Woda jako środek do utrzymania siły.

Drugim środkiem do utrzymania i pomnożenia sił, od dzieciństwa aż po koniec życia, jest i pozostanie woda. Woda odbiera najpierw nadmierną gorącość, która powstaje w organizmie albo z powodu pracy, albo w jakikolwiek inny sposób. Nadmierne gorąco szkodzi bardzo ciału. — Dalej woda nie dopuszcza do tworzenia się złych soków i zbytniego nagromadzenia się tłuszczu. Rozumny przyjaciel wody (hidropata) nie będzie nigdy tłuściochem. Zabiegi wodolecznicze nie pozwalają tak łatwo usadowić się złym materjom, w rozmaitych zakątkach ludzkiego ciała. — Po trzecie zimna woda wzmacnia nietylko całe ciało, ale i pojedyncze części jego. Jak młyn pędzony bywa falą wody, tak podobnie zabiegi wodne pobudzają cały organizm do większej czynności i dodają mu świeżości więcej. — Zaburzenia w obiegu krwi, szkodzą ciału zazwyczaj, ale zimną wodą, cyrkulacja krwi bywa najlepiej regulowaną, uporządkowaną i utrzymaną w normalnym stanie. Jak z jednej strony woda przytłumia nadmierne gorąco, tak z drugiej, kiedy zbywa na ciepłocie naturalnej, zaradza temu brakowi i dodaje ciepła. — W końcu, jeżeli jest jakiś środek ochronny przeciwko wszelkiego rodzaju słabościom, to jest nim bezsprzecznie woda, która jako czujny dozorca nie tak łatwo pozwoli wcisnąć się szkodliwym wpływom do ludzkiego organizmu.

Zapytasz zapewnie, kochany czytelniku, jak masz używać wody, ażeby cel ten osiągnąć? Odpowiem ci tak: przed 30 laty poradziłem urzędnikowi, który zdaniem lekarzy chorym był na wątrobę, trapiły go hemoroidy i nie mógł już żadnej zażyć medycyny, — aby zrobił dwa lub trzy razy w tygodniu forsowną przechadzkę, tak aby się dość silnie spocił, rozgrzał na całem ciele i wprawił krew w silny obieg. Powróciwszy do domu, miał się udać szybko do pralni, wziąść zimną kąpiel, (woda jednak miała sięgać tylko do okolicy żołądka), podczas której omywał śpiesznie górną połowę ciała. Poczem ubierał się z pośpiechem i używał ruchu, aż wysechł zupełnie i rozgrzał się. Początkowo trudno było urzędnikowi przezwyciężyć wszelakie przesądy przeciwko zimnej kąpieli w sta-

nie spoconym, ale później był wielce rozmiłowanym w takich zabiegach. Urzędnik ów dożył bardzo późnej starości.

Kapłan w najpiękniejszych latach życia, trapiony rozmaitymi chorobami, wyleczył się zupełnie ze wszystkich cierpień zabiegami wodoleczniczymi. Aby później zabezpieczył się przed chorobami i miał dosyć siły wysokiemu swemu powołaniu zadość uczynić, dałem mu radę, ażeby każdego ranka wstawszy z łóżka wziął półkąpiołek, albo nawet kąpiel całkowitą, ale tylko przez pół minuty. Zabieg ten utrzymał owego księdza w zupełnej czerstwości i w zdrowiu długie lata.

Mógłbym innego wymienić księdza, który przez lat 20. prawie każdej nocy z łóżka wstawszy szedł do pralni, brał półkąpiołek, i znowu wracał napowrót do ciepłego łóżka. Kąpielami tymi utrzymywał swoje ciało w świeżości i w pełności sił.

Kto nie ma sposobności wziąść półkąpiołka lub kąpieli całkowitej, ten może je zastąpić zimnemi o m y w a n i a m i. — Są one bardzo pożyteczne, odejmują zbytnie gorąco, pomnażają osłabioną ciepłotę ciała i dopomagają organizmowi do należytego funkcjonowania.

Dziewczyna chorowała wiele i nigdzie pomocy znaleść nie mogła. Utracone zdrowie i siłę odzyskała na nowo przew wodę. Dwa lub trzy razy w tygodniu omywała w nocy, z łóżka wstawszy, całe ciało; a dwa razy w tygodniu, także w nocy brała nasiadówkę, przez jednę minutkę.

Z tego, cośmy powiedzieli zrozumie każdy jasno, jakie znaczenie ma woda dla wzmocnienia organizmu i jako ochrona przeciw słabościom. Z tego powodu polecać należy wodę jako środek do utrzymania zdrowia.

W rozdziele tym muszę jednak surowo przestrzedz przed p r z e s a d ą. Jak bowiem są tacy, którzy lękają się wody, gorzej niż djabła, tak z drugiej strony są i tacy, którym ona tak smakuje, że nigdy się nią nasycić nie mogą. Dzieje się to szczególniej wtenczas, kiedy zabiegom wodoleczniczym zawdzięczają swoje wyleczenie. I wtenczas trzeba zachować miarę i wagę. Furman ma batóg na to, aby źwierzęta pociągowe popędzał w po-

trzebie, ale nie na to, ażeby konie bił nim ustawicznie. A więc nie należy przesadzać w ilości zabiegów wodoleczniczych, przedczem surowo przestrzegam, aby potem z powodu zbyt częstych aplikacyj nie osłabiła się naturalna ciepłota ciała, i nie zrobiło się przystępu szkodliwemu nieprzyjacielowi, którym jest zimno.

Z tego, cośmy dotąd powiedzieli, widocznem jest dokładnie, że nietylko chorzy ale i zdrowi powinni używać podanych środków, do utrzymania i wzmocnienia sił ciała. Zdrowi mniemają zazwyczaj, że nie potrzebują nic czynić, właśnie dlatego, że są zdrowymi. Tacy podobni są do silnego człowieka, który nie zamyka drzwi, dlatego, aby mógł przez nie wyrzucić złodzieja, gdyby się odważył przyjść do jego domu. Pewnego jednak pięknego poranka przekona się niestety, że obrabował go przecież chytry rzezimieszek. Trzeba gorliwie starać się o to, aby nie wyczerpały się zasoby żywotne; czyż bowiem nie jest to pierwszym obowiązkiem naszym troszczyć się o naszą duszę, a potem o utrzymanie zdrowia ciała? Obowiązek samozachowawczy wymaga tego po nas, dlatego z pewnością nie minie żadnego kara od Boga za to, gdy kto swoje zdrowie, ów najszlachetniejszy z otrzymanych darów, lekkomyślnie zmarnował. Niechaj więc każdy człowiek zdrowy czyni to, co poradziłem celem utrzymania zdrowia.

Jest to jednym z głównych obowiązków naszych starać się o powiększenie szczęścia bliźniego. To nakazuje nam koniecznie także religja. Każdy rozumny człowiek cieszy się z tego, gdy mu ktoś poda dobrą radę, przez którą może osiągnąć coś dobrego lub ustrzedz się przed jakiemś nieszczęściem. Z tych więc powodów podałem powyższe rady. Niektórzy będą je mało cenić i nie zastosują się do nich wcale. Lecz wiem o tem, że jest to niewdzięczna praca, czynić drugich uważnymi na to, że nie czeka ich wesoła przyszłość, jeżeli zawczasu nie zapobiegną złemu. Powiedz np. pijakowi, że w cztery do dziesięciu lat straci zdrowie, jeżeli nie powstrzyma się od swego nałogu. Zaręczam ci, że nie uwierzy temu; ba, wkońcu pogniewa się nawet za twoją dobrą i słuszną radę. Kto jednak zniszczony pijaństwem nie daleki swój widzi koniec, naturalnie, że ten chciałby pomocy. Sam

nieraz usiłowałem zachęcić moich znajomych, kiedy wyglądali chorowito lub opowiadali o zwiastunach zbliżających się chorób, aby zabiegami wodnymi uchylili złe. Rzadko jednak udało mi się nakłonić ich do tego.

Jeden z moich konfratrów skarżył mi się raz na rozmaite dolegliwości i pytał, czy nie znam jakiego środka do ich usunięcia; chodzi mu jednak o to, aby środkiem tym nie była woda, gdyż do jej stosowania nie da się nakłonić żadną miarą. Ponieważ nie chciał używać wody, więc stało się to, co przeczuwałem. Po sześciu miesiącach umarł w najpiękniejszym wieku męzkim.

Wezwano mię do sądu z powodu oskarżenia, że leczę ludzi i odbieram chleb lekarzom. Urzędnik powiedział mi, abym zaniechał leczenia wodą. Na to odpowiedziałem mu: „czy należy ludzi opuszczonych zostawiać bez pomocy, a tym których można łatwo uratować, pozwolić umierać?“ Na to odpowiedział mi, że ludzi leczyć nie jest moim zawodem, abym to pozostawił fachowcom.— Gdym wyszedł z kancelarji spotkałem dwóch ludzi, którzy wiedzieli dlaczego mnie wzywano do sądu i pytali mię, jak mi tam poszło. Poszło mi dobrze, odpowiedziałem, gdyż mi nie mogli nic zarzucić. Urzędnik tylko poradził mi, abym nie zajmował się więcej wodą, a właśnie on sam potrzebuje jej bardzo; obawiam się bowiem, aby go paraliż nie poraził, gdyż wiele symptomatów tego już zauważyłem. Po 14 dniach, w istocie ruszył go paraliż, i umarł w krótkim czasie. Mógłbym mu usłużyć dobrą radą, gdyż byłem o tem przekonany, że można było złemu jeszcze zapobiedz.

Skoro komuś obowiązki zawodu nie dają potrzebnego ruchu i pracy do utrzymania zdrowia, wykształcenia sił i zahartowania ciała, natenczas cieszyć się z tego trzeba, że we wodzie mamy środek, którym zdrowie i siłę utrzymać i powiększyć możemy, a ciało zahartować i wytrwałem uczynić.

Ale nietylko dla zdrowych jest woda wybornym środkiem do utrzymania sił zdrowia, ale i w chorobach jest ona najpierwszym środkiem do ich leczenia. Jest ona bowiem środkiem nie sztucznym, ale naturalnym, prostym, najtańszym, a gdy odpowiednio jest użytą — najskuteczniejszym i najpewniejszym. Jak zaś należy wodę

stosować w pojedyńczych wypadkach, będzie to później przykładami dokładnie objaśnione.

ROZDZIAŁ SZÓSTY.

Pomieszkanie.

Kto dom chce budować ten rozgląda się najpierw za odpowiednim do tego placem. Uważa na to, aby plac nie był bagnisty, moczarowaty, gdyż wtenczas dom byłby niezdrowym; ażeby grunt był twardy, gdyż inaczej mógłby się dom zapaść; aby wreszcie widok miał swobodny i dostateczność świeżego, nie zepsutego powietrza. Jak we wyborze placu pod budowę jest uważnym; tak i później z największą troskliwością czuwa nad tem, aby wybudowano dom dobrze i odpowiednio do wszystkich potrzeb, iżby po skończeniu budowy nie był zmuszony przebudowywać go na nowo, dlatego, że z początku nie rozważył sprawy dokładnie. Na wszystko, na co baczną zwraca uwagę człowiek stawiający dom, na to samo również uważać należy i przy wynajęciu mieszkania. A więc nie mieszkaj w domu, który stoi na wilgotnym terenie; gdyż w takiej miejscowości niema z pewnością zdrowego pomieszkania. Jeżeli grunt jest wilgotny natenczas i mury są wilgotne. Wilgotne ściany są zaś dlatego szkodliwe, gdyż nie przepuszczają powietrza, a zamknięte powietrze — musi zepsuć się zupełnie. Jak często zdarza się, że z powodu wilgoci zakrada się grzyb w pomieszkaniu! Od dołu ku górze odpada tynk, albo nalepa kawałkami i tworzy się w murach saletra. Skoro to złe w jakimś istnieje domu, nie należy się wtenczas dziwić, że każdy z jego mieszkańców uskarża się na coś; temu dotega to, tamtemu owo. Szczególniej niekorzystnym jest taki dom dla dzieci.

Nietylko grzyb niszczy od dołu ku górze mury; często robią się na nich wilgotne, czasem zupełnie mokre plamy, które zazwyczaj są dla mieszkańców zwiastunem niepogody. Gdy widzisz, że mur jest mokry, mówisz

wtenczas, że wkrótce deszcz będzie; skoro pokazują się krople wilgoci, powiadasz znowu, że będzie burza. Jeżeli mieszkańcy takiego domu nie wiedzą, jak szkodliwym jest wyziew z takich murów, wielce ich wtenczas żałować należy, gdyż nie używają przeciwko temu żadnego środka, ażeby złe wpływy, o ile to możliwe, uczynić nieszkodliwymi. Dobrem i regularnem przewietrzaniem można w takim wypadku wiele, a nawet bardzo wiele uczynić, aby zapobiegnąć złym następstwom. Trzeba więc bardzo starać się o to, ażeby złe powietrze ciągle mogło wychodzić, a zdrowe wchodzić. Jeżeli zaś zgnilizna zanadto się rozszerzyła, natenczas należy z takim domem uczynić to, co się robi ze starym, nieużytecznym surdutem. Trzeba wybudować sobie dom nowy. — Gdy wilgotne ubikacje jakiegoś domu nie przewietrzasz, wtenczas i sąsiednie pokoje zarażają się i stają się mniej lub więcej szkodliwymi dla zdrowia.

Nietylko w powyższym wypadku, ale wogóle koniecznem jest troskliwie starać się o dobre przewietrzanie pomieszkania. Nawet niezamieszkałe izby należy zawsze przewietrzać. Szczególniej zaś na to uważać należy, aby do ciągłego zamieszkania wybrać pokój, do którego może mieć zawsze przystęp świeże i dobre powietrze. Wilgotna izba ciemna, do której rzadko, mało, albo zupełnie nie dochodzi światło i dobre powietrze, jest raczej więzieniem, a nie pomieszkaniem, mieszkańcy zaś jej są ludźmi pożałowania godnymi. Przebywanie w takiej izbie, bardzo jest szkodliwem dla dorosłych, a jeszcze więcej dla dzieci, które zazwyczaj na pół chore przychodzą na świat, a oddychając złem powietrzem, już od kołyski nędznieć zaczynają. Jeszcze szkodliwszą, aniżeli izba mieszkalna pozbawiona dostatecznego światła i zdrowego powietrza, jest sypialnia, w której zbywa na tych samych rzeczach. Z izby mieszkalnej wychodzi się przecież bodaj kilka razy dnia na dwór i oddycha znowu świeżem powietrzem; w sypialni zaś pozostaje się jednym ciągiem noc całą. Znużony i wyczerpany pracą dnia, kładzie się człowiek na łóżku, w powolnych oddechach wciąga w siebie potrzebne dla swojego zdrowia pierwiastki, szczególnie zaś kwasoród. W ten sposób orzeźwia się organizm i wzmacnia do pracy dnia przy-

szłego. Skoro zaś w sypialni wilgotne ściany psują powietrze, i jeżeli ona nie jest często przewietrzaną, natenczas człowiek zamiast oddychać pierwiastkami, które wspomagają jego zdrowie, wciąga w siebie takie, które zdrowiu szkodzą. Niema nic szkodliwszego, jak zamknięte powietrze w sypialni. Dzieje się z nim to, co z wodą, która nie ma ruchu i gnije. — Zrobiłem takie doświadczenie: Jeżeli nocowałem gdzieś, a zapach izby wskazywał, że ona nie bywa pilnie przewietrzaną, natenczas każdego razu wstawszy rano miałem katar, a głowę zajętą, ociężałą. Skoro jednak postanowiłem sobie, gdziekolwiekbym nocował otwierać zawsze na noc okienko, bez względu na to, czy to lato czy zima, wtenczas byłem wolny zawsze od obydwóch cierpień. W powyżej przytoczonych powodach leży przyczyna, dlaczego słyszy się powszechne twierdzenie, że nocując w obcem pomieszkaniu nie śpi się tak dobrze, jak w domu. Przyznaję, że obce miejsce, nowe otoczenie, ma także pewien wpływ niepokojący; zazwyczaj jednak głównej przyczyny szukać należy, w niekorzystnem powietrzu pokoju. Skoro raz mury zepsutymi zostały przez zaniechanie przewietrzania i w swoim wilgotnym stanie wciągają w siebie wszelkie możliwe rzeczy; natenczas nie można poprawić je w krótkim czasie, albo nawet w kilku minutach, jak to mniemają niektórzy. O tem przekonuje właściwy zapach, który zachowuje izba długo, gdy nie była przewietrzaną wcale, albo tylko bardzo mało. Zresztą nie jest koniecznym warunkiem, ażeby mury były wilgotnymi; ażeby zepsuć powietrze w pokoju wystarczy już to, gdy się go porządnie nie przewietrzy.

Jeszcze szkodliwiej działa na ludzki organizm, gdy kilku śpi razem w pokoju nie przewietrzonym należycie. Już samo oddychanie kilku osób i wyziewy z kilku łóżek szkodliwie działają na powietrze. Wdychając zepsute powietrze przesycone kwasem węglowym, budzi się człowiek mdłym i znużonym, zamiast wstać rano ze świeżemi siłami do roboty. Nie można więc dość gorąco zalecić, ażeby na sypialnię wybrać pokój, który promienie słońca dobrze oświetlają, i w którym otwarty jest dostęp dla świeżego powietrza.

Pokój do pracy i do mieszkania należy w zimie

opalić, ale w tym względzie nie zachowuje się zazwyczaj właściwej miary. Natura nasza jest niby wosk; można ją przyzwyczaić nawet do najokropniejszych rzeczy w jednym lub w drugim kierunku. — Są ludzie, którzy palą w pokoju do 16-tu, ba nawet do 20-tu stopni ciepła, i w tej temperaturze jest im zupełnie wygodnie; można jednak znaleść i takich, którzy się zadawalają 12 do 14-tu stopniami. Która klasa ludzi postępuje lepiej? Kiedy się pali w pracowni lub mieszkalnym pokoju za dużo, natenczas rozdelikaca się ludzki organizm i dlatego to tacy ludzie nie mogą znosić zimna. Ale jeszcze większe złe tkwi w tem, że ogień pochłania kwasoród znajdujący się w pokoju. Wdychane gorąco czyni także narządy oddechowe bardzo wrażliwymi na zimno. Jakto jest miło, jeżeli się z gorącego pokoju wyjdzie na świeże, choćby nawet zimne powietrze; jakżeż ono orzeźwia, jakżeż przyjemnie czuje się w niem człowiek! Zupełnie przeciwne ma się uczucie, jeżeli ze świeżego powietrza wejdzie się do pokoju, w którym dużo napalone.

Kto przebywa wiele na wolnem powietrzu, pośród Bożej przyrody, nawet w czasie zimna, i gdy nie mieszka w bardzo opalonym pokoju, a ubiera się rozumnie, ten nie nabawi się łatwo kataru. Kto jednak czyni przeciwnie, tego rzadko opuszcza katar. Gdy go opuści jedna gorączka kataralna, natenczas wkrótce po niej zawita druga. — Pomyślmy sobie tylko ową gwałtowną zmianę, jeżeli się wyjdzie nagle z gorąca 16 do 20-tu stopniowego na świeże powietrze, gdzie jest zimna 6 do 12 stopni albo i więcej. Takiej zmiany nagłej nie potrafi wytrzymać organizm rozdelikacony. Ulega więc, a gorączka bierze nad nim przewagę. Jeżeli jednak człowiek jest zahartowany i ubiera się odpowiednio, natenczas zmiana, jaka zachodzi między niezbyt wysoką ciepłotą w pokoju, a temperaturą zewnętrznego, świeżego powietrza nie zaszkodzi mu wcale i zniesie ją łatwo.

Gdy zapytasz mię, kochany czytelniku, ile stopni ciepła powinno być w pokoju? natenczas ci odpowiem: 12 do 15 stopni, wyjątkowo także 16; gdy jednak temperatura przekracza stopni 16, natenczas jest szkodliwą dla twojego ciała. Ale powiedzą może niektórzy wieśniacy: „my lubimy bardzo wielkie ciepło, choćby 16 do

22 stopni, a przy piecu jest nam najlepiej.“ Prawda, że wieśniakom, którzy pracują dzień cały na wolnem powietrzu zimnem, i zahartowanymi są pracą na zmiany zimna i ciepła, a przez cały dzień oddychają bardzo dobrem i czystem powietrzem, dla tych wieczorem gorące powietrze izby na kilka godzin nie zaszkodzi wcale, zwłaszcza, jeżeli zdejmą cięższe ubranie od pracy i przebywają w gorącej izbie w zwykłem ubraniu. Co jednak nie szkodzi wcale zahartowanemu wieśniakowi, to słabowitego człowieka na pół zabija. Kto więc chce iść złotą drogą środkową, ten niechaj pali w swoim pokoju mieszkalnym i w pracowni na 12 a najwyżej na 16 stopni ciepła, a wtenczas będzie się czuł zdrowym.

Przed 50 lub 60 laty w niektórych wsiach nie można było znaleść pieca w żadnej sypialni; dzisiaj zaś spotkasz się z nim tam często. Wielu ludzi opala wieczorem sypialnie; sądzą oni, że w ten sposób czynią coś szczególnego dla utrzymania swego zdrowia. Zapewniam wszystkich, że sobie więcej tem szkodzą, niż pomagają. Najpierw bowiem przyzwyczajają się zanadto do ciepła, które rozbudza wrażliwość i opieszałość; powtóre podnieca się przez takie ciepło równocześnie wiele zarodków chorób; najgorszem zaś jest to, że proces palenia pożera kwasoród, a bardzo często tworzą się też szkodliwe gazy zapalne. Właśnie wtedy, gdy powolnie i głęboko oddychamy, co podczas snu ma miejsce, działają one tem szkodliwiej. — Szczególnie szkodliwą jest także zmiana ciepłoty w takiej sypialni. Gdy człowiek z ciepła wychodzi na zimno, podnosi się z powodu chodu ciepłota ciała, a zmiana nie może w tym razie tak wiele zaszkodzić. Gdy atoli sypialnia posiada wieczorem ciepłotę 16° R., a ta podczas spokojnego spoczynku w czterech do pięciu godzinach spadnie do 7—8°, wówczas taka zmiana z pewnością nie przynosi najlepszych skutków. I to jest bardzo szkodliwe, że się ulega coraz to większej zniewieściałości. Zapytaj ludzi już sędziwych, czy w czasach ich młodości znano taki brak sił, charłactwo i tyle chorób, co dzisiaj? Ale w owych czasach spał każdy w nieopalanej izbie. Ja jestem przekonany, że właśnie zimne, świeże powietrze działa najpomyślniej na krew, i że naodwrót, powietrze ogrzane krew psuje. Gdyby zaś rze-

czywiście dla słabowitych, starych ludzi opalanie było konieczne, to przecież wystarczy zapewne ciepłota 8°, najwyżej zaś 10° R. — W końcu zachodzi przy opalaniu sypialni i ta niekorzystna okoliczność, że stopień ciepłoty coraz to więcej powiększamy, skorośmy już raz zaczęli opalać, ponieważ i zniewieściałość przez opalenie zwiększa się.

Jest jednak zupełnie osobliwy sposób opalania izb sypialnych, który polega na tem, że się ma piec w łóżku, a mianowicie flaszki napełnione gorącą wodą. Zaiste politowania godnym jest ten, kto nawet już tyle nie posiada ciepła, by zdołał się odziać, nie ogrzawszy poprzednio swych sukni! Czemżeż zaś jest łóżko, jeżeli nie nocną odzieżą? Właśnie przez ogrzanie łóżka gorącemi flaszkami, nietylko przeszkadza się wytwarzaniu nowego ciepła naturalnego, lecz nadto, jeszcze więcej osłabia się nogi. Sztuczne ciepło wysusza nogi w wysokim stopniu. A jakżeż zniesie się zmianę tej sztucznej ciepłoty łóżka, na ciepłotę wolnego powietrza, zwłaszcza, jeżeli w pokoju jest wcale zimno? Jak więc opalanie izb sypialnych oddziaływa bardzo szkodliwie na całe ciało, tak w szczególności owa sztuczna ciepłota łóżka tem szkodliwszą jest dla nóg. W ten sposób staje się człowiek chorowitym i nie chce potem wierzyć, że sam w tym względzie zawinił.

Nasuwa się przeto pytanie: Jeżeli opalanie izb sypialnych i ogrzewanie łóżka jest szkodliwe, czyż więc należy trzymać się zasady wręcz przeciwnej i w końcu nawet podczas zimy otworzyć okno w sypialni? Mówią przecież powszechnie, że powietrze nocne jest szkodliwe. Na to odpowiadamy: Jeżeli powietrze nocne jest rzeczywiście szkodliwe, to chyba Stwórca popełnił błąd przy stworzeniu świata i urządzeniu jego. Wolne, czyste powietrze jest z pewnością najlepsze. Przypomnijmy sobie w tym względzie dawne chaty, jakich jeszcze przed półwiekiem było wiele; były one sklecone przeważnie tylko z belek drzewa, a przez liczne szpary mogły się nawet przebijać promienie słoneczne. Dalej, jak obojętnie obchodzono się z zamykaniem okien! W izbie sypialnej marzło wszystko, co tylko zamarznąć mogło. Była tam taka sama ciepłota, co i na wolnem powietrzu, tylko

nieco spokojniej. Czy to ludziom szkodziło? Wcale nic a nic! W owych czasach nie widziałem także nigdzie ani flaszek do ogrzewania łóżka, ani pieca w izbie sypialnej. Każdy był zdolny ogrzać swą nocną odzież i łóżko samym sobą — oto dowód, jak jeszcze wytrzymali i wytrwali byli wówczas ludzie. Nikt się nie skarżył na zimno lub złe powietrze nocy. Ja pozostawiam zawsze całymi tygodniami, nawet przy 12 lub 15 stopniach zimna, okno w mojej sypialni otworem, a nie czuję się nigdy rzeźwiejszym i zdrowszym, niż właśnie w owych czasach.

Nie radzę jednak tem samem, aby otwierać wszystkie okna i odrazu wystawiać się na zimno, jeżeli się już jest zniewieściałym. To byłoby zbytnią śmiałością. Ale gdy usposobienie człowieka w sposób rozsądny, zwolna przez używanie zimnej wody stało się zahartowanem, wtedy każdy może dojść do tego, że będzie mógł spać przy otwartem oknie. Hartowaniem i odpowiednimi pokarmami pożywnymi trzeba najpierw usunąć niedokrewność, a organizm nie mający siły odpornej wzmocnić i wytrwałym uczynić. Ile to człowiek może znieść, widzieć możemy na ludziach jeżdżących wozami; żyją oni i spoczywają w każdym czasie na wolnem powietrzu, czyto latem czy zimą. Na każdorazową porę roku są wytrzymali, a najmniej używają lekarza i apteki. Co wytrzymują dalej zwierzęta leśne, spędzające noc i dzień w lecie, a także i w zimie na otwartem powietrzu, ochronione w zimie tylko grubszem futrem przeciw zimnu!

Jeżeli się kto chce zahartować i nawet w nocy oddychać świeżem powietrzem, ten musi w tym kierunku dołożyć wielkiego starania, ażeby przez okna stojące otworem nie zawiewał go wiatr podobny przeciągowi powietrza; nabawiłby on już podczas pierwszej nocy spokojnie śpiącego porządnego kataru. Niema także potrzeby, pozostawiania okna w sypialni w całości otworem; wystarczy jeżeli w jakikolwiek sposób dobre powietrze może wpływać do pokoju tak, aby powietrze pozostało w nim świeże i zdrowe. Należy atoli otwierać, jeżeli to jest możliwe, nie dolną, lecz g ó r n ą c z ę ś ć okna. Gdybym miał szczęście i przekonał tymi słowy ludzi, jak szkodliwa jest zniewieściałość i jak szczęśliwymi nas robi zahartowanie, gdyby oni następnie zaczęli rozsądnie hartować się, i o ile

to możliwe, oddychać dobrem i zdrowem powietrzem zarówno podczas dnia, jak i w nocy — ileż to tysięcy byłoby wolnych od słabości i charłactwa, ile cieszyłoby się znowu swem życiem! Żyje rzeczywiście wiele ludzi dla których życie z powodu chorowitego stanu ich ciała wielką jest męczarnią; jeżeli tacy w rozpieszczeniu i zażywaniu leków szukają wyzdrowienia, znajdują w nich zazwyczaj wcześniejszy grób.

Innym wielkim błędem jest to, że samo miejsce wypoczynku w naszych czasach jest częstokroć źródłem zniewieściałości i rozpieszczenia. Dawniej spały tysiące na siennikach, ponieważ nie mieli za co sprawić sobie miękkiego łoża (materac, pierzyna). Przypominam sobie jeszcze bardzo dokładnie, jak opowiadano o wojnie, drożyźnie i długach wojennych gnębiących kraj, i jak z tego powodu całe urządzenie domu i sposób życia były bardzo skromne. Ubodzy ludzie spali na siennikach, pod głową mieli worek ze słomy i jedną tylko poduszkę, a jako okrycie prostą kołdrę. Mimo to słodkim był spoczynek i sen. Nic niema szkodliwszego, jak leżeć na miękkim piernacie, on bowiem wytwarza nadzwyczaj wiele ciepła i sprowadza zniewieściałość i ospałość. Pierzyny są zazwyczaj napełnione puchem i to często w takiej ilości, że powodują nanadto wielkie ciepło. Jeżeli człowiek z tego ciepła musi wyjść potem na świeże zimne powietrze, nabawia się wówczas łatwo kataru. Gdy wreszcie w swej sypialni oprócz takiej grubej pierzyny, masz jeszcze i ciepły piec, toś uczynił już wszystko, by zdrowiu swemu zaszkodzić. — Dzisiaj wchodzi w życie jeszcze inna piękna moda, a mianowicie prześcieradła wełniane. Widocznie mało uczyniono dla zniewieściałości, gdy miano pierzynę aż nadto obficie napełnioną puchem, a dotego jeszcze i wełniane koce, które same do nakrycia zupełnieby wystarczyły: teraz starają się jeszcze przez wełniane prześcieradła powiększyć ciepło. Z tego powodu ludzkość niewieścieje jeszcze bardziej i staje się tem niezdolniejszą do stawiania odporu szkodliwym wpływom. Niema się więc czego dziwić, gdy tyle ludzi skarży się na ból głowy i uderzenie krwi do głowy, skoro dla tej głowy dwie lub trzy poduszki napełnione puchem wytwarzają ciepło zbyt wielkie. Gdy głowa przejdzie potem z ciepłych poduszek na zimne

powietrze, to trudno się ustrzedz dreszczów i zaziębienia.

Chcesz tedy, miły czytelniku, sporządzić sobie zupełnie odpowiednie łóżko, to poradzę ci co następuje: Ułóż na sienniku twardy materac i twardą poduszkę, a na nią połóż tylko jedną poduszkę z piór. Jeżeli chcesz nakrywać się kocykiem wełnianym, nie mam przeciw temu nic do zarzucenia, jeżeli ją podszyjesz płóciennem prześcieradłem. Jeżeli jednak używasz pierzyny, to powinna ona mieć bardzo mało piór lub puchu, ażeby się nie wytwarzało zbyt wiele ciepła, jak to już powyżej powiedziałem. Zniewieściałość spowodowana częstokroć odzieżą, prowadzi też i do zniewieściałości, której przyczyną jest łóżko i na odwrót. Kto zahartował się rozumnym sposobem życia lub odzieżą, temu modne, miękkie łóżko nie sprawi przyjemności. Kto zaś używa łóżka, które czyni go zniewieściałym, ten także wkrótce nie zadowoli się już odpowiednią odzieżą, lecz będzie używał odzieży zbyt ciepłej. Oby się raz obojga wystrzegano, oby hartowano się w rozsądny sposób; kogo bowiem odzież i łóżko uczynią zniewieściałym, i kto oddycha złem powietrzem, ten sam zgotuje sobie los bardzo opłakany.

Jak w wyłuszczonych wypadkach w ogólności, tak też w szczególności w urządzeniu łóżka błądzi się bardzo często. Gdybyśmy weszli do 15 lub 20 domów i porównali ze sobą łóżka, znaleźlibyśmy prawie w każdym domu co innego, a w wielu łóżkach możnaby się stać prawdziwym niedołęgą, gdyby się w nich spało. Bardzo rozpowszechnionym zwyczajem jest używanie materacu puchowego zamiast siennika. Leżąc na takim materacu, zbija się puch, a tam, gdzie ciężar ciała opada, powstaje wielkie zagłębienie. Wtedy więc nogi leżą wysoko, a średnia część ciała spoczywa w zagłębieniu, pod górną połowę ciała podkłada się trzy lub cztery poduszki i w ten sposób spoczywający znajduje się w zupełnie niezdrowem położeniu. Kto chce dobrze spać i pokrzepić się spoczynkiem nocnym, ten powinien urządzić sobie łóżko poziomo, a podwyższenie, na którem spoczywa głowa, nie powinno więcej wynosić, niż oddalenie od ramion do głowy. Podczas snu nie należy też nóg wciągać, a kolan

zginać, ponieważ to utrudnia obieg krwi, a nadto spowoduje bardzo łatwo zastoiny.

Kto chce leżeć w sposób najkorzystniejszy dla ciała, a w szczególności dla obiegu krwi, ten podczas snu niechaj nogi wyprostuje. I ręce nie powinny być zgięte, aby ułatwić obieg krwi, a zapobiedz zastoinom. Leżenie na lewym boku nie dla wszystkich jest wskazane, a dla wielu jest ono wcale niemożliwe, gdyż w tem położeniu nacisk na serce jest za wielki. Najlepiej jest leżeć w części na prawym boku, w części zaś na plecach, przytem ramiona i nogi wyprostować tak, aby w całem ciele nie było żadnego szczególnego skrzywienia. Wtedy krąży krew najłatwiej. — Łóżko nie powinno być ani za wązkie ani też za krótkie, jednem słowem, powinno się w niem leżeć zupełnie wygodnie. — Nakrycie niech będzie takie szerokie i długie, ażeby, przy lada poruszeniu się podczas snu zimne powietrze nie wciskało się, z której to przyczyny w kilku minutach można się nabawić reumatyzmu. — Wielu używa nawet w nocy dobrze przystających gatek, które także obieg krwi utrudniają. Tego nie powinno się czynić. Także kołnierz od koszuli, zarówno jak i przednie końce rękawów nie powinny być zapięte. Jeżeli kołnierz przylega do szyi, wówczas może w śnie bardzo łatwo nastąpić ściśnienie; ono sprawia zastoiny krwi w szyi, a także i wyższą ciepłotę. Jeżeli się potem wdycha zimne powietrze, może niejeden nabawić się w nocy bardzo łatwo porządnego kataru. Są także ludzie, którzy chcąc ciepłe mieć nogi, zatrzymują na noc pończochy i takowe podwiązkami związują. Właśnie te podwiązki spowodowują łatwo zaburzenia w obiegu krwi. Wielka część tych, którzy cierpią na kurcz w nogach (żylaki), niech samym sobie przypisze to cierpienie, którego przyczyna leży w silnem zawięzywaniu pończoch. Różne więc suknie, jak gatki obcisłe, pończochy i t. d., które się ma na ciele w nocy, sprawiają nietylko zaburzenia w obiegu krwi, lecz nadto niejednostajną ciepłotę ciała, przez co uniemożliwia się regularny obieg krwi. Nocne okrycie głowy (czepek, czapka), należy również odrzucić, ponieważ ono utrudnia należyte zahartowanie, a z powodu ciepła, krew tem raźniej nabiega do głowy. Z obu przyczyn może łatwo powstać katar.

Może niejeden wyśmieje te prawidła zdrowotne, a niejeden, noszący w nocy okrycie na głowie, powie: Jest mi dobrze w mojem okryciu, więc pozostanę przy niem. A ci, co ubierają się do łóżka w pończochy i inne ubrania powiedzą może to samo. Tym wszystkim odpowiadam: Czyń każdy, co chcesz! Jeżeli teraz nie masz się jeszcze na co skarżyć, mimoto nie na długo jest rzeczą pewną, że w przyszłości nie będziesz miał za wiele przyczyn do uskarżania się. W bardzo wielu cierpieniach aż nadto jest rzeczą widoczną, że mają one swe źródło i początek w naprowadzonych powyżej okolicznościach.

Pytano mię już często, czy przed udaniem się na spoczynek należy wdziać inną koszulę ze względu na pot, czy też może powinno się dzienną koszulę i w nocy mieć na sobie. Mniemam, że dla zdrowia nie ma to żadnego znaczenia lub bardzo małe. W ogóle nie należy się w nocy pocić, a jeżeli to przecież często się dzieje, w takim razie z pewnością winno temu łóżko. Jeżeli siedząc tu lub owdzie nie pocisz się, tak też podczas spoczynku nocnego nie powinieneś się pocić. Poty pochodzą z własnej winy, o ile przyczyną ich nie jest choroba.

Pokój chorego.

Mówiliśmy dotąd o mieszkaniach w ogólności, należy teraz powiedzieć jeszcze słowo o domach i pokojach dla chorych. Jeżeli wejdziemy do szpitala kierowanego przez dobrych przełożonych i przeglądniemy jego wewnętrzne urządzenie, wówczas doznajemy prawdziwego zadowolenia, gdy się znajdzie wszystko zastosowanem do potrzeb i stanu chorych. Jeżeli zaś wejdziemy do niejednej izby chorującego przy rodzinie, wówczas doznajemy podwójnego współczucia nad cierpiącymi; raz ponieważ oni cierpią, a powtóre, ponieważ brak im odpowiedniej opieki. — Przedewszystkiem z reguły opala się za wiele, przez co chory organizm jeszcze bardziej się osłabia. Potem zamyka się jak najstaranniej okna, nie dopuszczając świeżego powietrza, a cóż jest dla chorego potrzebniejszem nad zdrowe powietrze? Przez oddychanie powietrze nie polepsza się, lecz psuje, a oddychanie chorego doko-

nywuje tego jeszcze w wyższym stopniu. Jakiem więc powietrzem będzie oddychał chory, jeżeli do jego pokoju nie może dojść świeże, zdrowe powietrze? Starać się więc należy, ażeby przez wysoką ciepłotę nie następowało osłabienie, i ażeby przez przypływ zdrowego, świeżego powietrza, chory mógł wcale zasobnie oddychać potrzebnymi dla organizmu pierwiastkami. Jak każdy piec musi mieć komin, tak też każda izba chorego winna mieć otwór, przez któryby złe powietrze wychodziło, a świeże napływało, w ten sposób, aby taka zmiana choremu nie zaszkodziła. Powinna więc izba chorego być chłodna lecz znowu nie zachłodna; temperatura 11 do 14° R. jest w ogólności najodpowiedniejszą dla chorego; gdy ona jednak dosięgła wysokości od 16 do 24 stopni, jak to często spotykałem, wówczas sprawia się choremu przez to nadmierne gorąco tylko nowe cierpienie. Złe następstwa w szczególności pociąga za sobą nadmierna ciepłota w pokoju u gorączkowo chorych. Piersiowi np. przy odpowiedniej ciepłocie nie mają prawie żadnego kaszlu, gdy zaś porządnie napalono, mogą dostać silnego kaszlu kurczowego (konwulsyjnego), głównie zaś wtedy, gdy nastąpi szybka zmiana z gorąca do zimna. Jeżeli mamy dla chorych współczucie i los ich o ile możności chcemy uczynić znośniejszym, to powinniśmy zapobiegać wielkiemu ciepłu i zimnu w izbie chorego.

Jeżeli następnie każda sypialnia powinna być suchą, a świeże powietrze i światło mieć do niej należyty przystęp, to szczególniej jest to wskazane dla izby chorego. Jeżeli się w tym względzie popełni błąd, wówczas sama izba chorego będzie przyczyną, że chory osłabnie jeszcze więcej. Odnośnie do łóżka chorego, niechaj będzie pierwszą zasadą: Najstaranniejsza czystość! a potem powinno ono być bardzo wygodnie i dobrze urządzone, ponieważ niewygodne leżenie w łóżku działa podwójnie szkodliwie.

ROZDZIAŁ SIÓDMY.

O pożywieniu.

I. Potrawy.

Poprzedzające rozdziały są zaiste bardzo ważnymi, a kto pójdzie za podanymi tamże wskazówkami, ten będzie się czuł zadowolonym i zdrowie swe zachowa. Kto jednak ani wierzyć ani słuchać nie chce, tego znowu nie minie kara. Niemniej jednak ważnym jest także rozdział traktujący o pożywieniu.

Kto obserwuje całość stworzenia, tego zdziwienie wzrastać będzie ciągle. Nie wie on, czy ma podziwiać bardziej wszechmoc Stworzyciela w dziele stworzenia, czy mądrość Jego w urządzeniu tegoż. To jednak łatwo pozna, że wszystko w naturze jest przeznaczone do służenia człowiekowi.

Świat można nazwać wielką pracownią, w której każdy mieszkaniec ziemi ma przeznaczone sobie zatrudnienie. Jest on atoli zarazem także ogólną pracownią środków zaopatrzenia, dostarczającą wszystkim rzeczy niezbędnych do utrzymania życia.

Ale teraz będzie mowa tylko o różnych i wielorakich środkach pożywienia, które człowiek wszędzie na świecie znachodzi. Jak człowiek po części życie swe utrzymuje w ten sposób, że oddycha, tak też do utrzymania jego jest potrzebnem, ażeby przyjmował potrzebne środki pożywienia; inaczej bowiem zanikłyby jego siła i zdrowie. Środków pożywienia dostarcza człowiekowi ziemia w pełnej obfitości i rozmaitości. Ptaki w powietrzu są dla jego użytku, zarówno jak zwierzęta leśne i polne. Rzeki i morza dostarczają ryb, a drzewa owoców. Pola i łąki każdego kraju można obrabiać i uzyskać z nich chleb codzienny i wszystko to, co dla człowieka jest niezbędnem do utrzymania. Przy tej wielkiej rozmaitości nie należy jednak zapominać, że w świecie znajduje się wiele rzeczy szkodliwych zdrowiu i życiu człowieka. I tak las ukrywa wiele drapieżnych zwierząt. Jadowite węże i jadowite rośliny zagrażają życiu ludzi. Powinni więc oni korzystać ze swego rozsądku i wybierać co im służy,

a strzec się tego, coby ich życiu mogło zaszkodzić lub je zniszczyć. Każdy powinien z zastanowieniem zadawać sobie pytanie: Co jest pożytecznem twemu życiu? Co cię wzmacnia i czyni wytrwałym? Czego przeciwnie powinieneś unikać, niechcąc podkopać swego życia, niechcąc z własnej winy narazić się na charłactwo lub śmierć?

Choć wzniosłym jest duch człowieka, ten obraz Stwórcy ze względu na swój rozum i wolną wolę, mimo to duch ten może spełnić swe zadanie na ziemi li tylko w połączeniu z ciałem. Ono jest jego mieszkaniem i narzędziem, którego mu potrzeba do spełnienia swego zadania. Jak zaś wielką to stanowi różnicę, czy się mieszka w silnym, zdrowym domu, czy w zbutwiałej i zapadającej się chacie, tak też i dla ducha ludzkiego nie jest to obojętnem, czy ciało jest zdrowe i silne, czy ułomne i słabe. Jeżeli ten ostatni zachodzi wypadek, wówczas nie jest mu w niem dobrze. Jest tedy oczywiście nader ważną rzeczą, azeby ciało, to najbardziej podziwienia godne mieszkanie, było zbudowane z najlepszego materjału. W tym tylko razie jest ono silne i wytrwałe i w tym tylko razie czuje się w niem duch zdrowym. Wszak dom tylko wtedy jest trwałem, dobrem mieszkaniem, jeżeli wszystko, czego użyto do jego budowy, jest dobre i bez zarzutu. Przykład uwidoczni to jeszcze lepiej.

Budowniczy zbudował trzy domy, wszystkie podług jednego i tego samego planu. W wyborze jednak materjału utrzymał różnicę. Pierwszy dom buduje z najlepszych kamieni, najlepszego piasku, a zamiast wapna używa cementu. Gdy ten został już ukończony, jest on tak silny i wytrwały, że opiera się wszystkim burzom i jest prawie nie do zniszczenia. — Drugi dom zbudował z dobrych kamieni, dosyć dobrego, lecz nie najlepszego piasku, i użył także dobrego wapna. I ten dom będzie silny i wytrwały, choć nie w takim stopniu, jak pierwszy. Będzie mógł stać długo, zanim pochyli się ku upadkowi. — Przy budowie trzeciego domu zabiera się on jednak lekkomyślnie do dzieła; jest niedbałym w wyborze kamienia, bierze nieczysty piasek i niedobre wapno. Zewnętrzne upiększenie domu czyni go wprawdzie powabnym dla oka, lecz kto nie widział materjału i przy budowie nie był

obecny, mógłby powiedzieć: Te domy są wszystkie trzy zarówno dobre, a każdy z nich będzie tak długo trwał, jak drugi. Gdyby jednak ów sędzia własnymi oczyma oglądał materjał i gdyby był obecny przy budowie tych domów, poznałby pomyłkę i odmiennem byłoby jego zdanie. Sąd jego musiałby być taki: Pierwszy dom przynosi pełny zaszczyt mistrzowi; wart z nich najwięcej, będzie trwał najdłużej, a kto go zamieszka, będzie miał z niego pociechę. Odnośnie do drugiego domu powiedziałby: Ten będzie trwał wcale długo, zadowoli swego posiadacza i będzie go można długo wygodnie zamieszkiwać; a przecież pod względem swej wartości ustępuje on miejsca pierwszemu. Co do trzeciego domu orzeknie: Ze złego materjału niepodobna zbudować dobrego domu; kto go zamieszka, zawiedzie się; dom ten prędko zniszczeje. Taką to robi różnicę okoliczność, jaki materjał wybiera się do budowy i z jaką starannością budowę prowadzimy.

W podobny sposób jak z owymi trzema domami, ma się rzecz także z ciałem ludzkiem, zbudowanem przecież z nieskończenie wielu części, które są ze sobą połączone na wzór kamieni domu. Materjałem, z którego się tworzą owe części a umacnia ich połączenie, są p o t r a w y i n a p o j e. Z pomiędzy nich może więc człowiek, podobnie jak wzmiankowany budowniczy przy stawianiu swych domów, uczynić wybór dobry lub zły. Usługi jakie przy budowie oddaje cement, dobre lub złe wapno, spełnia przy odżywianiu i utrzymaniu ciała ludzkiego przeważnie azot, który człowiek pożywa w pokarmach. Kto wybiera pokarm obfitujący w azot, tego ciało będzie silne i wytrwałe. Spożywający jednak pokarmy o małej zawartości azotu, nie może na to liczyć, że ciało jego będzie tak silne i wytrwałe, jak w pierwszym wypadku. Kto zaś wybiera środki pożywienia nie zawierające wcale azotu, ów, jeżeli jest rozsądnym, spodziewać się nie może, aby jego ciało było zdrowem, silnem i wytrzymałem. Zniszczeje ono wkrótce, jak ów źle zbudowany dom i przejdzie w stan ruiny. Dbały więc o swe zdrowie i pragnący długiego życia niechaj dokonywa zawsze dobrego wyboru, a z pokarmów i napojów niech pomija takie, które ciału trwałości wcale nie użyczają lecz przeciwnie sprowadzają wczesne charłactwo.

Pragniesz zapewne, miły czytelniku dowiedzieć się, któreto pokarmy obfitują w azot, ażebyś mógł dla swego ducha odpowiednio silną zbudować chatynkę. Może także chcesz dowiedzieć się o pokarmach, które zawierają wprawdzie mniej azotu, ale wystarczają przecież do utworzenia zdrowego i silnego ciała. Należy je tu wymienić, a nadto jeszcze podać i te potrawy i napoje, które azotu wcale nie zawierają, a człowieka o tyle tylko żywią, że jego życie trwa, lub że swem podrażnieniem orzeźwiają go. Najpierw jednak należy pomówić o różnicy między używaniem mięsa i pokarmów roślinnych.

Jak daleko sięga moja pamięć, toczy się spór między uczonymi i nieuczonymi, o to, czemu należy dać pierwszeństwo: używaniu mięsa, czy używaniu pokarmów roślinnych. Zapatrywania w tym względzie nie mogły się nigdy pogodzić, a zachowały się zawsze niepojednawczo wobec siebie. Jedni zarzucają używanie mięsa w zupełności, spożywający zaś mięso przywiązują mało wagi do używania owoców. Moje zdanie o tem jest następujące: Jeżeli Stwórca całą przyrodę przeznaczył dla człowieka, toż należy tego, co ona nam daje, używać w rozsądny sposób — w przeciwnym bowiem razie nie byłby On tych rzeczy stworzył. — W jakim celu byłoby tyle tysięcy zwierząt na polach, w lasach i w powietrzu, gdyby nie miały służyć człowiekowi jako pożywienie, a ludzie mieli jeść tylko zboże i inne owoce i rośliny? Cała rzecz byłaby zanadto jednostronną. Owszem powinniśmy z pewnością używać nietylko tego wszystkiego, co nam jest dane, lecz możemy i na to liczyć, że sobie tem nie szkodzimy. Jestem raczej przekonany, że ludzie błądzą bardziej w przyprawianiu potraw, aniżeli w ich wyborze. Następnie mogę, zdaje mi się, twierdzić, że ludzie przyzwyczajeni więcej do pokarmów roślinnych, osiągają w ten sposób większe korzyści dla swego zdrowia. Że używaniu mięsa nie należy dawać pierwszeństwa przed pokarmami roślinnymi, to także bliżej wyjaśnię.

Ludziom i narodom, które żywiły się zbożem, było zawsze z tem lepiej; ale drogą przyzwyczajenia doszło się do tego, że się sądzi, iż bez potraw mięsnych nie można żyć! Do mleka i chleba przyzwyczajają się dzieci bardzo łatwo. Chcąc zaś przyzwyczaić do pokarmów mię-

snych dzieci od 5, 6, do 8 lat, napotyka się pod tym względem na znaczne trudności.

Jeżeli gorączkującemu podamy mięso, wówczas puls jego uderza szybciej, a gorączka wzmaga się. Mięso powoduje w żołądku po jedzeniu małe zaczerwienienie, a jak jeden wybitny lekarz twierdzi, rodzaj nieznacznego zapalenia i zużywa wskutek tego narządy w wyższym stopniu.— Dlaczego je się wogóle zawsze nietylko mięso, lecz przy niem także i jarzyny? Ponieważ mięsa samego znieśćby nie można i wytwarzałoby za wiele ciepła. Należy pamiętać i o tem, jak wielka liczba ludzi miewa mięso nieświeże! Nierzadko leży ono 6, 8, a nawet 10 dni; patrząc na takie stare mięso, jeszcze nie ugotowane, niejeden straci apetyt do niego. Następnie pewną jest rzeczą, że żywiący się głównie mięsem, podlegają łatwiej rozmaitym chorobom, a szczególniej zapaleniom, i że takowe są u nich niebezpieczniejsze, aniżeli u tych, którzy przedewszystkiem żyją pokarmami roślinnymi. U spożywających mięso tworzą się też częściej wysypki, aniżeli u spożywających przeważnie pokarmy roślinne. Do tego przyłącza się jeszcze i to, że do mięsa dodaje się nadto rozpalające, ostre przyprawy, co przy pokarmach mącznych nie jest koniecznem.

Chciałbym jeszcze na tem miejscu nadmienić, że jarzyny spożywane z potrawami mięsnymi, bywają przyrządzane w sposób nie najkorzystniejszy dla zdrowia. Tylko niektóre jarzyny spożywamy w pierwotnym stanie; największa ich liczba zmienia się 2 do 3 razy przez warzenie, dynstowanie i rozmaite inne sposoby przyprawy, zanim je na stół podadzą. Jak wybornie smakuje zdrowe, świeże jabłko! Jeśli go zaś podadzą na stół jako jarzynę, ileż ono przeszło zmian? Czyż nie odebrano mu zupełnie pierwotnego przyjemnego smaku jabłka?

Z tego, cośmy powyżej powiedzieli można wywnioskować, że używaniu owoców i roślin należy dać pierwszeństwo, a użycie mięsa na drugiem umieścić miejscu. Że jednak mięso jest także dobrym pokarmem, przeto najlepiej uczynimy, jeżeli obok potraw roślinnych i jego używamy.

Przejdźmy teraz do wyliczenia rozmaitych pokarmów, a to stosownie do ich wartości pod względem po-

zyskania i utrzymania zdrowia i siły fizycznej. Należy, jak już powyżej powiedziano, podzielić je na:

a) Pokarmy obfitujące w azot,
b) zawierające mało azotu, i
c) zupełnie wolne od azotu.

Klasa pierwsza. Pokarmy obfitujące w azot.

1. Mleko. Pierwsze miejsce zajmuje mleko. Jest ono i pozostanie od lat dziecięcych aż do najpóźniejszego wieku pierwszym i najlepszym pokarmem. Zawierając wszelkie powyższe składniki, konieczne dla organizmu ludzkiego, łatwo się trawi i znosi. Może zarzuci mi ktoś, że wielu jest ludzi, którzy mleka wcale znieść nie mogą; jednemu jest ono wstrętne, — u innego sprowadza kwasy żołądkowe i wielkie gniecenie, inni znowu muszą takowe natychmiast napowrót oddać. Na to odpowiadam, że tacy ludzie są albo chorzy, albo za wiele mleka odrazu spożywają. Właśnie dlatego, że mleko obfituje w azot i zawiera wszelkie pożywne składniki, których organizm potrzebuje, powinno ono być dosyć umiarkowanie spożywane, w szczególności przez ludzi słabych i chorowitych, a także i tych, którzy przy ciężkiej pracy używają mało ruchu. Często radziłem ludziom, którym mleko czyniło wielkie dolegliwości, spożywać co godzinę pełną łyżkę. Sposób ten okazał się wybornym. Organizm mógł tyle strawić, a chorzy w uderzający sposób przychodzili do siebie. Jeżeli jednak słabowity lub chory, albo prowadzący spokojne życie, spożywa odrazu ćwierć lub pół litra mleka, wówczas żołądek takiej ilości strawić nie może. Mleko zbiega się w wielkie bryłki, i one to sprawiają dolegliwości. Dla ludzi bardzo słabowitych lub chorych jest bardzo dobrem zmieszać je nieco ze świeżą wodą, podobnie jak to się robi dla zupełnie małych dzieci. Robotnicy, szczególniej wieśniacy, spożywają wiele mleka i są przytem bardzo silni i dobrze odżywieni, ponieważ z powodu ciężkiej pracy i dostatecznego ruchu ciała, daje sobie łatwiej radę organizm z większą ilością mleka. A więc słabowity i chorowity, albo prowadzący siedzące życie powinien je spożywać tylko w małych porcjach.

Mleko jest jednak nietylko pierwszem z pokarmów, jest ono prócz tego powszechnie rozszerzonym, najtańszym i najłatwiejszym do nabycia pokarmem. Mleko nie otrzymujemy bowiem tylko od krów; w wielu okolicach używają także mleka owczego, koziego i klaczego. Pożywniejszem od mleka krowy jest mleko kozy, które dla ubogich ludzi jest nadzwyczaj dobrym pokarmem. Niestety długo nie ceniono je tak wysoko, jak na to zasługuje, ponieważ wiele mniej pożywnych pokarmów weszło w modę.

Jeżeli nasze niedokrewne pokolenie chce polepszyć swoją dolę, powinno tedy mleko wyżej cenić i używać go odpowiednio. Mleko można zużytkować w kuchni wielostronnie, a gdziekolwiek to się dzieje, daje ono skarb pożywnych substancyj. Dlatego ubolewania godną jest rzeczą, że rodziny żyjące na wsi sprzedają często mleko po 7—8 gr. za litr, a za to kupują przedmioty mające małą wartość, a często raczej szkodliwe, aniżeli posilające np. złe piwo lub sfałszowane wino. Miły czytelniku, czyto młody jesteś, czy stary, nie rozstawaj się z tym pierwszym i najlepszym pokarmem, ceń go wysoko i używaj skrzętnie.

2. Ser. Z mleka wyrabia się ser. Ser zawiera również wiele pożywnych składników, ale te przeszły przez różne przemiany i otrzymały wiele domieszek, jak sól itp. Nie jest przeto tak czystym i niewinnym pokarmem, jak mleko. Wielu nie może znieść sera, szczególnie zaś osoby słabowite i chorowite. Już ta okoliczność, że ser wytwarza pragnienie, dowodzi, że sprawia w żołądku rozpalenie; czyste mleko nie powoduje go nigdy.

3. Owoce strączkowe. Obfite w azot są także owoce strączkowe, jak groch, bób, soczewica i t. p. Dawniej żywili się ubodzy ludzie, przeważnie w zimie, po największej części grochem, a mieli do tego pokarmu tak wielkie zaufanie, że grochu, mieszanego z innymi jeszcze pokarmami, nigdy im w domu nie brakło. Mówiono: jeżeli masz ziemniaki, chleb i groch, wtedy reszta pożywienia może być szczupła, a mimo to będziesz zdrowym, i silnym do ciężkich prac swego zawodu. Powinienem tu jeszcze zaznaczyć, że przed 50—60 laty pracowano o wiele ciężej i więcej, aniżeli teraz. Dlatego nietylko wypowiadam życzenie, lecz zachęcam usilnie szczególniej pracu-

jące klasy, aby ten pokarm należący do najlepszych, napowrót wprowadzili do swej kuchni i tygodniowo gotowali groch przynajmniej 2—3 razy. Dawniej znano zupy grochowe, groch roztarty (piré) i groch pomieszany z kapustą. Ponownem wprowadzeniem w zwyczaj tych i tym podobnych potraw, od których się już tak bardzo odwykło, oddanoby ludziom wielką przysługę.

Bób i fasolę można uprawiać w każdym ogrodzie bardzo łatwo; prawie każda rola wydaje obfity plon, oby tylko każdy gospodarz podobnie jak groch, zasadzał na małym kawałku gruntu fasolę i bób! Otrzymałby nietylko wydatny plon, ale, co jeszcze większą ma wartość, miałby w swym domu w sposób nader łatwy i bez narażania się na wielkie wydatki, posilający pokarm. — Tak samo ma się rzecz z soczewicą. — Niechaj więc każdy używa dosyć często, jako pokarmu, wymienionych potraw, ponieważ one obfitują w azot, i do utrzymania i wzmocnienia zdrowia wielce się przyczyniają. Owoce strączkowe bowiem, zarówno jak i mleko są najlepszym i najtańszym materjałem do wzmocnienia i utrzymania mieszkania ludzkiego ducha. W młodości mojej poznałem wiele sędziwych ludzi, liczących już ponad 80 lat. Byli jeszcze świeżymi na duchu, a choć w podeszłym wieku, wcale silni i nieobarczeni tyloma dolegliwościami, co ludzie dzisiejszych czasów. Ale oni spożywali wymienione powyżej pokarmy, a nie znali nowomodnych potraw.

4. Pokarmy mięsne. I mięso obfituje w azot, lecz tylko chude. Pierwsze miejsce zajmuje mięso wołowe, szczególniej mięso z wołów dorosłych. Cielęcina stoi daleko po za mięsem zwierząt dorosłych.

5. Ryby. Także ryby dostarczają człowiekowi wiele pożywnych substancyj i zawierają wcale obficie azot.

Wyliczone powyżej pokarmy należą więc do pokarmów bogatych w azot. Są one polecenia godnymi. nietylko dla swej znakomitej wartości, lecz także i z tego powodu, że po największej części są tanie i każdy je łatwo nabyć może.

Klasa druga. Pokarmy ubogie w azot.

Do tej klasy należą pokarmy, które choć zawierają mniej azotu, wystarczają przecież do utrzymania zdrowia człowieka i czynią go wytrwałym, jakkolwiek nie w takiej mierze, jak pokarmy wyliczone w klasie pierwszej. Tu należą:

1. Zboża. Z nich należy wyszczególnić przedewszystkiem: kukurydzę, pszenicę, orkisz, żyto, jęczmień, owies, hreczkę. Te gatunki zboża dostarczałyby dla życia ludzkiego znakomitych składników spożywczych, gdyby tylko znalazły zastosowanie odpowiedne do swej natury. Był czas, kiedyto ludzie żywili się żytem, a przytem byli bardzo zdrowi i dochodzili do bardzo późnego wieku. Ktoby jednak dzisiaj chciał wyłącznie żywić się ziarnkami żyta, ten stałby się przedmiotem ogólnego szyderstwa. Od czasu wynalezienia młynów, w których można dwojaki lub czworaki otrzymać gatunek mąki, nie bywa zboże używane z całym jego zapasem pożywności. Blisko przed 4 lub 5 laty skarżył się pewien znakomity lekarz, że się wiek życia ludzkiego znacznie zmniejsza, ponieważ otręby oddzielają od mąki. Największa siła pożywna mieści się w łupinie owocu zamykającej skrobię, a począwszy od łupiny ku wnętrzu zawartość pożywna jest coraz to mniejsza. Obierz rzodkiew z łupiny i jedz ją, a przekonasz się, że posiada znacznie mniej smaku wewnątrz. Także i cytryna zawiera najsilniejszy i najlepszy sok w skórce. Ponieważ zaś i w zbożu największa i najlepsza zawartość mieści się w łusce, przeto w dzisiejszych czasach najlepsza część zboża, zawierająca największą ilość azotu, idzie na marne. Chwalą się wielce z ekstraktu mącznego i mąki sztucznej; można jednak powiedzieć, że największą i najlepszą część zawartości i pożywności w sztuczny sposób z nich usunięto, a pozostała tylko nader skromna ilość pożywnych składników w najprzedniejszej mące. Pewien znakomity lekarz twierdzi, że gdyby psa żywiono tylko chlebem z najprzedniejszej mąki i wodą, zginąłby w przeciągu 40 dni. Jeżeli jednak zmielesz żyto w całości a więc z łuską, i dasz mu chleb sporządzony z takiej mąki, wówczas żyje on przez długie lata. Skoro więc ludzie dzisiaj kupują tylko mąkę sztuczną do przyrządzania potraw, jakżeż nędznie ona ich odżywia! Ce-

lem przekonania się zrób próbę. Weźmij mąkę naturalną, zmieloną na żarnach z otrębami i każ z niej upiec chleb. A drugi znowu każ upiec z mąki sztucznej. Jeżeli porównasz następnie oba gatunki chleba ze sobą, natenczas uwierzyć nie będziesz mógł wcale, że obydwa zrobione są z tego samego zboża. Porównaj czystą mąkę naturalną z jakiegokolwiek gatunku zboża, z mąką sztuczną tego samego gatunku, a znajdziesz zaraz nadzwyczajną różnicę. Wyglądać będą obok siebie jak bluza cwelichowa obok jedwabnej sukni. Jeżeli mąka pszeniczna jest białą, to mąka sztuczna jest błyszcząco-białą. — Mąka jęczmienna jest żółtawa; każ zrobić z jęczmienia mąkę sztuczną będzie ona wtenczas, jakby przemienioną; i tak dzieje się ze wszystkimi gatunkami zboża. Najsmutniejszem jednak jest to, że tak wiele dzieje się oszukaństwa, przez fałszowanie mąki sztucznej. Nawet zupełnie niestrawne substancje bywają mielone i mieszane z nią.

Pszenica używa się przedewszystkiem do przyrządzania chleba; daje ona chleb najsmaczniejszy i najpożywniejszy. Czyż nie należy więc słusznie żalić na to, że właśnie robią mąkę sztuczną z pszenicy, której odbiera się przez to najlepsza siła pożywna. Wygląda ona bardzo delikatnie, żywi jednak mało i traci ów wyborny smak zbożowy, przez sztuczne przerabianie. Mąka pszeniczna najwyborniejszą jest na leguminy i głównie używana w takich miejscach, gdzie jedzenie mięsa mało albo wcale nie jest w używaniu. Jakżeż jest więc nierozumnie i szkodliwie, jeżeli właśnie leguminom, które są najzdrowszemi i przez organizm najłatwiej trawionemi odmawia się w naszych zbytkownych czasach główną wartość odżywczą. Jeżeli ma być lepiej z ludzkością, i znikać mają coraz więcej niedokrewność i inne defekta, natenczas wielce troszczyć się o to należy, ażeby niesfałszowane pokarmy, a szczególniej dobra mąka naturalna znajdowała się w naszej kuchni.

Orkisz nie ustępuje prawie pszenicy. W zimniejszych okolicach udaje się łatwiej, treść pożywną posiada prawie tak bogatą jak pszenica, i jak wielokrotnie twierdzą niektórzy, jest pod niejednym względem odpowiedniejszy na leguminy, niżeli pszenica. Czem pszenica i or-

kisz dla okolic zimniejszych, tem kukurudza dla cieplejszych.

Żyto jest nieco grubszem, ale bardzo odpowiedniem na chleb dla uboższych i dla wieśniaków. Co do jego wartości, to chleb z innego jakiegoś gatunku zboża nie przewyższa go wcale, ani co do smaku, ani co do pożywności. Chleb ten pieką sobie sami zazwyczaj wieśniacy. Żałować należy, że tak wyborny, czysty chleb żytni, coraz rzadziej pojawia się na sprzedaż w sklepach piekarzy, i że zwyczajnie chleb czarny, czyli jak powiadają, domowy, nie bywa pieczonym ze żyta wcale, lecz jedynie z pośladu, z którego oddzielono już mąkę sztuczną. Czysty chleb żytni, taki jak go pieką wieśniacy, jest w istocie bardzo pożywny i niesfałszowany. Mąka zaś żytnia dobrą jest nietylko na chleb ale i na użytek kuchni, o czem w późniejszym rozdziale powiemy nieco więcej.

Jęczmień stoi poza pszenicą, orkiszem i żytem, jednak wartość jego pożywcza mało co jest od nich mniejszą. Ponieważ nie tak łatwo zrobić z niego delikatną mąkę, dlatego też bywa mniej używany. Przed 50 laty pieczono po wsiach chleb po większej części w połowie z jęczmienia a w połowie z żyta, i mąka jęczmienna podobnie jak mąka żytnia używaną bywa na leguminy z powodu swojej pożywności. Ale w dzisiejszych czasach, nawet po wsiach używają jej tylko częściowo do przyrządzenia chleba. Niestety z tego rodzaju zboża robią prawie wyłącznie piwo, a ponieważ w piwie znachodzi się mała tylko część azotu zawartego w jęczmieniu, dlatego odnoszą ludzie niewielką z niego korzyść. Największa część azotu z młótem bywa dawaną zwierzętom na paszę. Jeżeli jęczmień za długo stał na polu nie można go już zużytkować w browarze, mogliby więc biedni ludzie mieć często sposobność, za małe pieniądze kupić sobie dobry środek spożywczy.

Owies używanym był dawniej jako znakomite pożywienie, a kto chciał być bardzo silnym i wytrwałym, ten używał wiele potraw przyrządzonych z owsa. Właśnie owsianej mące z mlekiem zawdzięczali Algauczycy swe silne i zdrowe organizmy. U prostych ludzi jest ona jeszcze w wielkiem poważaniu, niestety jednak artykuły zbytkowne wyparły po większej części mąkę

owsianą z użytku; tak np. kawa zastąpiła barszczyk owsiany. Jakkolwiek tysiące ludzi wie o tem, że konie ze żadnego innego gatunku zboża, nie nabywają tyle odwagi, siły i wytrwałości, ile go otrzymują z owsa, mimo to jednak nie ośmieli się nikt odzwyczajonego żołądka pogniewać dobrem owsianem pożywieniem. Gdybym mógł żywić 50. dzieci owsianymi pokarmami, a po dwóch latach postawił je obok innych 50. karmionych kawą i potrawami z delikatnej mąki — jakżeż znędzniałemi na siłach ciała i ducha wyglądałyby te ostatnie w porównaniu z pierwszemi! Podobnie rzecz się ma z młodymi końmi, które dostawały dużo owsa i tymi, których nie karmiono wcale owsem. Prócz tych zalet trzeba dodać, że owies łatwo się uprawia, a tak dobrze zużytkować go można. A mimo to wszystko zapomina się o nim, ponieważ panująca moda oświadczyła się przeciwko niemu. Może upomnienie niniejsze zachęci jednego lub drugiego, że więcej względu mieć będzie dla owsa; z pewnością niewdzięcznym wcale się za to nie okaże. Mam to szczęście, że pochodzę z rodziców, którzy owies i jęczmień mieli w przynależnym im szacunku, ztąd zawdzięczam mojemu odżywieniu w młodości największą część obecnych moich sił i wytrwałości.

Odkąd zaprowadzono w Europie ziemniaki, prześladowano je wielokrotnie, a jako pokarm dla ludzi potępiano i zarzucano. Musiały znieść ten sam los, jak niejedna roślina, lub inne artykuły żywności. Kto jednak zna ich wartość i umie z nich korzystać, ten z pewnością nie będzie ich nisko cenił. Dla ludzkiego utrzymania mają one tak wysokie znaczenie, że stały się prawie niezbędnymi. Prawda, że już w mojej młodości słyszałem, jak narzekano, że ziemniaki nie mają wcale pożywności w sobie. Na to wcale zgodzić się nie mogę. Dla uboższych ludzi są ziemniaki pożywnym a zarazem i tanim środkiem do życia. Z uczonych znany powszechnie Liebig oddał im sprawiedliwość, przyznając, że posiadają wiele pierwiastków pożywczych. Że w tej sprawie miał zupełną słuszność pokazują to pomyślne skutki, jakie dają ziemniaki używane jako pokarm, dlatego też używają ich tak powszechnie. Żywią one zwierzęta domowe, wypasają na nich bydło rzeźne; a drób zimową porą karmi się po

większej części ziemniakami. Gdzie niema w powszechnem używaniu mięsa, tam łączą prawie z każdą leguminą ziemniaki. W szczególności mógłbym chętnie nazwać ziemniaki „pomocnikami“ przy stole ubogiego. Co za wielka bieda byłaby, jaki kłopot wogóle, gdybyśmy ich wcale nie mieli!

O ile o ziemniakach w ogóle rzadko korzystnie sądzą, jakkolwiek rozpowszechnione używanie i ich pożywność przemawiają za nimi, o tyle korzystniej wyrażają się z dawien z dawna o jajach. Uważają je powszechnie za bardzo pożywne i zdrowe, i dlatego polecają natarczywie tak chorym jak i zdrowym. Nie chcę żadnego wypowiadać wyroku o jajach, przytoczę tylko poglądy uczonych, którzy potrzebne badania czynili w tym kierunku. Otóż oni twierdzą, że człowiek, aby otrzymał potrzebny dla swego organizmu azot na jeden dzień jedynie z jaj samych, musiałby zjeść aż 20 jaj, naturalnie w przypuszczeniu, że jego strawność jest możliwie najlepszą. Aby zaś otrzymać potrzebny dla organizmu kwas węglowy, na dzień jeden ze samych jaj, potrzeba ich na to aż 43. Już z tych dwóch punktów widocznem jest, że sąd powszechny o jajach jest o wiele korzystniejszym, aniżeli one na to w rzeczywistości zasługują. Wpadło mi już często w oczy, że niektórzy ludzie, którzy jadali wiele jaj i ponad wszystko je sławili, mimo to przecież wyglądali z nich mizernie. — Surowe albo gotowane na pół miękko, („do picia“, jak Włoch powiada) działają jaja jeszcze najlepiej; ugotowane na twardo są bardzo ciężko strawne. Co do potraw przyrządzonych z jaj, są poglądy podzielone. — Niechaj więc każdy pod względem wyboru potraw postępuje według własnego doświadczenia, i wybiera to, co jest najodpowiedniejszem. Podczas, gdy sąd o wartość niektórych pokarmów był i jest jeszcze rozmaitym, to o owocach strączkowych miano od dawna pewną, stałą opinię. Pochodzi to ztąd, że one zawierają w sobie potrzebne pierwiastki pożywne, i przyczyniają się najwięcej do utrzymania zdrowia.

Jarzyny. Ubogiemi w azot są następnie jarzyny. Używa się ich w najróżnorodniejszy sposób. Ludy, które się wyłącznie tylko zbożem żywią, mało używają jarzyn, a niekiedy nawet żadnych. Dla jedzących mięso są ja-

rzyny koniecznemi. Gdyż mięsa samego nie można dłuższy czas używać, wytwarza ono bowiem za wiele gorąca i szkodę przez to niejedną przynosi. — Wartość odżywcza jarzyn nie jest tak wielką, jak to powszechnie utrzymują, gdyż bardzo mało zawierają w sobie azotu. Czynią one także krew zbyt wodnistą. Do tego dodać należy jeszcze, że jarzyny tracą wiele ze swej wartości odżywczej przez gotowanie; poradnem więc jest, jeżeli to możliwa rzecz, używać ich w stanie surowym.

Żywienie się wielką ilością jarzyn, gdy organizm przyzwyczai się do nich i dobrze je trawi, sprowadza zbytnią otyłość. Ale w tym wypadku ma się napewno widoki zawczesnej śmierci. Znałem wielu ludzi, którzy dużo jadali jarzyn, żaden z nich jednak nie miał świeżej cery, ani wytrwałych sił, a jeżeli był otyłym cierpiał na wielką niedokrewność, ciężki oddech, puchlinowe przypady, i wczesną umierał śmiercią. Ciało tych, którzy się wyłącznie jarzynami żywią, podobnem jest więc do trzeciego domu, o którym była wyżej mowa. Podobnie jak on, nie ma ciało długiego istnienia. Proszę choć raz jeszcze spróbować, i ugotować jarzynę bez soli, korzeni lub innych dodatków, jakżeż ona mało smakuje człowiekowi! Tylko wskutek rozmaitych dodatków otrzymuje jarzyna smak i ponętę do jedzenia. Dlatego też moje zapatrywanie jest takie, że należy używać jarzyn tylko w połączeniu z innemi potrawami.

Rozmaite rodzaje roślin, których korzeń jadamy (np. marchew, pietruszka i t. d.) są także ubogie w azot. Najzdrowszemi i najpożywniejszemi są one w stanie surowym. Były one głównym artykułem żywności dla pustelników, którzy po większej części żywili się ziołami i korzeniami. Doprawdy, jest to szkoda, że prawie wyszło z użycia jadać niegotowane korzenie. Gdyby się nie odzwyczajono tak bardzo od pożywania ich w stanie surowym, byłyby natenczas we większem znaczeniu. Jakżeż chętnie jadają dzieci korzenie surowe, bo z pewnością przynoszą im one pożytek. Gotowanie niszczy lub przemienia wiele substancyj, które w sobie zawierają, szczególniej gdy się je w wodzie gotuje; zatrzymują jednak je lepiej, gdy są tylko dynstowane, t. j. rozpuszczone i rozmiękczone parą. Że gotowane korzenie smakują bar-

dzo, sprawiają to znowu rozmaite przyprawy i wszystko to, co się do nich mięsza. Trzeba więc na to uważać, aby korzenie przyrządzać tylko parą, i aby przez dodatek rozmaitych bakalij nie wytwarzały gorąca i nie były za ostrymi, bo to służy więcej dla podniebienia, a nie dla pożytku ciała.

O w o c e. Owoc zawiera bezsprzecznie bardzo zdrowe pierwiastki pożywne i nie jest pozbawiony azotu. Najlepszym i najstrawniejszym jest i on w stanie surowym. Jest bardzo wielu ludzi, którzy codziennie raz, a nawet dwa razy dziennie jedzą świeże owoce i skuteczność ich chwalą. Więcej jednak gotują je aniżeli spożywają w stanie surowym. Jedzący mięso używają ich często jako jarzyny. Że owoc w szczególniejszy sposób jest korzystnym dla organizmu, dowodzą tego najlepiej dzieci, które nadzwyczajną mają predylekcję do świeżych owoców. I każdemu z dorosłych pozostałaby ona, gdyby przewrotny sposób życia nie sprowadził ich na błędną drogę. Owoc bywa także suszonym, a w tym stanie jest znowu wybornym. W podróży, gdy masz kawałek czarnego chleba, a zjesz do niego 5 do 6 gruszek, pożywiłeś się wtenczas może lepiej, aniżeli jakimś obiadem, który kosztuje 5 do 6 razy tyle. W podróży należy szczególniej zalecać suszone owoce. Także i dla każdego innego są one pożyteczne, należy tylko zawsze brać w małych porcjach i to regularnie. Jeżeli owoc ma być gotowany trzeba go również przyrządzić tylko parą, i nie dodawać mu za dużo korzeni.

Czy należy jabłka i inne gatunki owoców jadać obrane z łupiny czy z łupą? Mówiąc o zbożach udowodniłem już, że łupina niektórych owoców, np. cytryny najwięcej w sobie zawiera treści. I z owocem ma się rzecz tak samo, należy go więc dlatego, gdy to możliwe, jeść z łupiną. Powód do tego leży w tem, że to co było wystawione na działanie słońca i powietrza, jest najlepiej wykształcone i posiada największą pełnią sił.

Aby o w o c e p e s t k o w e, które się długo nie trzymają, zachować dłużej, trzeba je smarzyć lub gotować. Spożywa się je nietylko chętnie, lecz nadto są dla zdrowia bardzo korzystne. Gdy są dobrze zakonserwowane, mamy z nich wyborny kordjał. Należy jednak przy sma-

rzeniu uważać, aby przez dodatki rozmaitych korzeni, nie zepsuć w nich tego, co jest najlepsze. — Musimy trzymać się tej zasady, że wszystko, co wydaje ziemia dla naszego pożywienia, daje nam z ręki Stwórcy w najniewinniejszej formie, a kto więcej stara się o to, ażeby ona została nie zmienioną, ten także więcej odnosi korzyści.

Trzecia klasa. Pokarmy wolne od azotu.

Do klasy tej należą wszystkie tłuszcze. Mięso bogatem jest w azot i daje ciału silne pożywienie, natomiast zaś tłuszcz nie ma w sobie nic azotu. Prawda, że i on żywi ciało, ale nie daje mu żadnych substancyj, które go czynią wytrwałym. Mleko ma najwięcej w sobie azotu, jest więc najlepszym środkiem odżywczym, natomiast masło nie ma w sobie nic azotu, dlatego stoi pod względem wartości daleko poza mlekiem. Z tego jasno widać, jak przewrotnie sądzi się nieraz o rzeczach. Wiele tysięcy ludzi mniema, że właśnie masło jest najlepszem dla ciała. Są okolice, gdzie i najbiedniejszy smaruje sobie chleb masłem, a kiedy go nie ma, wtenczas powiadają, że ubóstwo bardzo wielkie. A przecież to masło wolne jest od azotu, i dlatego ma bardzo małą wartość jako środek odżywczy, a im jest starsze, tem więcej wartość jego pomniejsza się. Niechaj więc każdy szacuje mleko wysoko, a masło bardzo nisko, właśnie dlatego, że nie zawiera w sobie azotu. — Któżby chciał wierzyć, że śmietanka zbierająca się z wierzchu mleka, którą się dwa razy tak drogo płaci, jak mleko, o wiele mniej warta, aniżeli mleko samo, albo powiedzmy lepiej nie ma prawie żadnej wartości, właśnie dlatego, że nie posiada w sobie azotu. Również mało azotu jak i masło, zawiera w sobie smalec. I on jest bardzo nędznym środkiem odżywczym, a ów kawałek chleba, który smarujesz smalcem, nie staje się lepszym w tym stopniu, jak to powszechnie mniemają.

Oleje. Gdzie nie są używane tłuszcze zwierzęce, tam zastępują je olejami. Wszystkie jednak oleje dostają tę samą notę: są one wolne od azotu. — Tłuszcze i oleje zawierają w sobie pierwiastki pożywne, i są koniecznemi

do wymiany materji, aby jednak organizm zachować w sile, i wytrwałości musi otrzymywać potrzebny mu azot z innych pokarmów. Ktoby się prawie wyłącznie żywić chciał tłuszczami i olejami, tego siły znędzniałyby wkrótce, a jego organizm, jakkolwiek na oko dobrze odżywiony i silny, uległby wczesnemu zniszczeniu.

---

2. Napoje.

Jak dom stawia się z materjału stałego i płynnego, tak i ludzkie ciało składa się ze stałych i płynnych części. Dostarcza nam ich Stwórca, a my je określamy imieniem „potrawy i napoju“. Liczba potraw użytecznych i dobrych dla ludzkiego organizmu jest tak znaczna, że wszystkich wyliczyć prawie nie można. Nie zabraknie więc nikomu środków do pożywienia dla wzmocnienia ciała i utrzymania go w stanie zdrowia. Trzeba tylko być dość roztropnym, aby wybrać dobre. Jeżeli wybierzesz złe, to twoje siły nie wytrzymają długo. O potrawach stosownych mówiliśmy już. Teraz będzie mowa o napojach.

Sam Stwórca postarał się dla nas o napój; jest nim woda. Od dawien dawna jednak starała się ludzkość o to, aby sobie przyrządzić inne napoje, którym potem dała pierwsze miejsce przed napojem od Stwórcy. Któż może wyliczyć jakie sobie napoje ludzie przyrządzają w sztuczny sposób! Skoro zaś postawimy pytanie: który jest najlepszym z pomiędzy wszystkich trunków używanych przez ludzi? Natenczas odpowiemy: to co Bóg stworzył jest dobrem, gdyż inaczej nie byłby tego stworzył. Co zaś robią ludzie, jest i pozostanie dziełem ludzkiem. Wyrobami swymi zamierzają ludzie nietylko zaspokoić pragnienie t. j. dostarczyć płynu podniebieniu i żołądkowi, któryby ułatwiał trawienie stałych pokarmów i ich spożywanie, ale chcą oni nadto dostarczyć organizmowi przez napój najwyborniejszych środków odżywczych. Czy im się to udaje uczynić przez sztuczne napoje, zaraz zobaczymy.

Do napojów sztucznych należą w pierwszej linji: piwo, wino i wódka. Piwo wyrabiają ze zboża; w jednej okolicy z pszenicy, w innej z jęczmienia. Jęczmień ulega wielu przemianom, zanim wkońcu z dodatkiem

chmielu stanie się piwem. Podobnie dzieje się z pszenicą. Piwo, przechodzi później przez dłużej trwający proces fermentowania, podczas którego tworzy się wyskok (spirytus). Szczególniejszego smaku nabiera ten napój od chmielu. Chmiel zaś jest rośliną jadowitą, a jakkolwiek nie o silnym jadzie, jednak z pewnością nie jest on dla ludzkiego organizmu korzystnym. — Czyż więc sporządzone w ten sposób piwo zawiera w istocie wiele dobrych pierwiastków i pożywnych dla ciała? Na to trzeba odpowiedzieć: Nie, nie bardzo wiele. Zawiera ono wprawdzie pożywne substancje, to prawda; ale działa więcej przez podrażnienie i zaliczanem jest dlatego słusznie do środków podrażniających. Dla nadania ciału siły i wytrwałości wcale się piwo nie przyczynia, gdyż zawiera bardzo mało azotu. Piwosza żywi wprawdzie piwo, ale tworzy się w nim dużo tłuszczu, z czasem za dużo, tak, że następuje później tycie i stłuszczenie. Prawda, że i piwo orzeźwia, ale wytrwałych sił i długiego życia przenigdy dać mu nie może. Siła i wytrwałość jest tylko tam, gdzie jest dobra i dostateczna ilość krwi, ale piwosze są w rzeczywistości zazwyczaj ubogimi w krew. Dowodów na to dostarcza wielka ilość ataków apoplektycznych, które nie pochodzą z obfitości krwi, jak to często jeszcze błędnie przypuszczają, lecz przyczyną ich jest brak krwi. Wprawdzie mówią, że parobcy z browaru są zazwyczaj bardzo silnymi ludźmi. Na to odpowiadam, że wypadek ten zachodzi tylko wtenczas, jeżeli otrzymują dobre i silne pożywienie. Starszych natomiast parobków browarnianych, należy porównać z rozchełtanym wozem.

Jeżeli jednak, kochany czytelniku, nie chcesz dać mi wiary, zapytaj natenczas grabarza, wielu on chowa piwoszów we wieku podeszłym? Na to ci odpowie: przynoszą mi bardzo wielu piwoszów w najpiękniejszym wieku życia, ale starych bardzo, czasami tylko. W szczególności mógłbym zauważyć, że choroba, w której rozkłada się białko (choroba nerek Brighta) zagnieżdża się najchętniej pomiędzy piwoszami. — Co się zaś dotyczy ugaszenia pragnienia, to mógłbym twierdzić, że piwo sprawia wręcz przeciwny skutek. Pomimo używania wielkiej ilości piwa pragnienie pijącego nie jest zagaszonem. Przyczyna tego jest ta, że w piwie jest wyskok (spirytus), który mały

ogień roznieca we wnętrzu człowieka i sprawia pragnienie. Chmiel zawiera w sobie nieco trucizny i rozpala także. Ztąd to pochodzi, że piwosze mają wieczne pragnienie, pomimo obfitego picia. — Przez to jednak nie twierdzę, aby nie należało pić wcale piwa, mówię tylko, że nie trzeba szukać w piwie zbawienia. Dlaczegobyś miał odrzucić szklankę piwa, gdy ono rozgrzewa i do trawienia pomaga? Jeżeli zaś nie pijesz wcale piwa, nie rób sobie z tego wielkiego zmartwienia; będziesz pomimo tego wyglądał dobrze, jeżeli tylko rozumnie wybierać będziesz pokarmy. Gdy zaś pijesz piwo, to nie przekraczaj nigdy jednej lub dwóch szklanek!

Na jedną rzecz chciałbym tu jeszcze zwrócić uwagę. Gdyby owe tysiące tysięcy cetnarów pszenicy i jęczmienia, z których warzy się piwo, obrócono na wypieczenie dobrego chleba, albo na sporządzenie innych prostych legumin, ileż to więcej miljonów ludzi mogłoby żyć na ziemi, być zdrowymi i szczęśliwymi! Jeżeli liter piwa kosztuje 16 centów, to za te pieniądze można kupić 8 bułek; a jedna jedyna bułka zawiera w sobie więcej pożywienia, aniżeli dwa litry piwa.

Fałszowanie piwa. Dobre i czyste piwo małą ma wartość odżywczą, cóż dopiero trzeba powiedzieć o piwie sztucznem, które dzisiaj tak ogólnie jest rozpowszechnionem? W dzisiejszych czasach starają się zastąpić w tani sposób chmiel i słód, a starają się mało o to, albo i wcale nic, czy owo zastąpienie szkodliwem jest lub nie szkodliwem. Ziemowit jesienny bywa używanym często, jakkolwiek jest tak silną trucizną, że trzy ziarnka nasienia mogą zabić konia; sam mógłbym na to kilka przykładów przytoczyć. Także i bielun czyli wilcza jagoda (beladona), którego liście w lecie często pilniej szukane bywają, aniżeli poziomki, jest także jadowitym. Korzenie tego krzaczka wygrzebują i używają w browarze. W roku 1887 zbierał w mojej gminie pewien człowiek takie liście i korzenie i opowiadał mi, że za to zarabia sobie na dobry kawałek chleba. Jak silną trucizną jest bielun, ukazują następujące przypadki. Dwoje dziatek z mojej gminy zjadło tylko po kilka jagód z niego. Jedno umarło wkrótce, a drugie stało się durnowatem. — Oprócz tych dwóch przytoczonych trucizn używają jeszcze wielu innych.

Wszystkie jednak napoje, które z ich pomocą przyrządzają zpewnością nie dadzą szczęścia ludzkości. Mam to przekonanie, że używają często tych dodatków z tego tylko powodu, ponieważ ludzie przywykli już do smaku piwa przyrządzonego z trucizn, i dlatego niesfałszowanego piwa pić nie chcą.

Wino. Drugim napojem, który przyrządzają sobie ludzie, z materjału danego przez Stwórcę, jest wino. Komuż nie smakuje dobrze dojrzałe winne grono? Któż nie czuje się orzeźwionym, spożywając ich słodkie jagody? Zanim jednak z winnego grona otrzyma się wino, potrzeba na to wiele trudów i pracy. O winie powiada przysłowie: „Wino rozwesela serce człowieka“. Ono orzeźwia, ono wywiera dobroczynne podniecenie na człowieka i wprawia go w wesołe, swobodne usposobienie. Wino rozgrzewa organizm i przyczynia się do lepszego trawienia. Ale azotu nie zawiera wino żadnego, dlatego też nie może dać ludzkiemu ciału siły i wytrwałości. Jest ono raczej tylko drażniącym środkiem. Kto więc szuka swego ocalenia w winie, ten błądzi. Jak mało zaś potrzebnem jest ono dla człowieka, widzimy to na mieszkańcach okolic, gdzie nie rośnie winna latorośl. Poznałem tam wielu ludzi, którzy liczyli lat 80, a nieraz i więcej, a przecież w całem swojem życiu nie wypili nawet pół litra wina. Dla mieszkańców okolic winnych, trudnem to będzie do uwierzenia. — Z winem ma się sprawa tak, jak i z piwem. Kto nie jest do niego przyzwyczajony, ten go też nie potrzebuje. Ponieważ wino zawiera w sobie tak mało pożywnych substancyj, byłoby bardzo dobrze, gdyby w tysiącach okolic, gdzie uprawiają wino, siali na jego miejsce zboże.

Wielce pożałowania godnem jest i to, że z winem dzieją się fałszerstwa na wielką skalę. W tym względzie nie mogę nic powiedzieć z własnego doświadczenia, gdyż nie pochodzę z winnych okolic. Mówiłem jednak z wielu poważnymi ludźmi, którzy moje zdanie zupełnie potwierdzili. Przez fałszowanie wina, podobnie jak przez fałszowanie piwa, może powstać wiele chorób, które czynią ludzi nieszczęśliwymi i sprowadzają na nich wczesną śmierć. Daję więc następującą radę: jezeli dostaniesz naturalnego wina nie sfałszowanego, używaj go umiarkowa-

wanie, dla orzeźwienia się i rozgrzania; nie wierz jednak, że pijąc je obficiej przyniesiesz sobie pożytek.

Wódka. Trzecim napojem, który przyrządzają sobie ludzie jest wódka. Gdyby można zaskarżyć ten nie pożyteczny napój i gdyby zasądzono go i skazano, na zagładę z powierzchni ziemi, natenczas z chęcią przypatrywałbym się jego zniszczeniu, a to z następujących powodów: Najpierw wódka nie ma w sobie pożywnych substancyj; po drugie jest najsilniejszym i najgorszym środkiem do rozdrażnienia; po trzecie, zawierając w sobie wiele spirytusu jest nadzwyczaj szkodliwą dla organizmu; po czwarte, nietylko działa na ciało i zniszczyć je usiłuje, ale nadto i siły ducha osłabia i przyprowadza do bardzo nędznego stanu. Spirytus nie może być przez organizm ludzki spożytkowanym, lecz musi być wydalonym z niego rozmaitymi sposobami: w moczu, stolcu, i przez oddychanie. Ile zaś z niego wzięła w siebie krew, to musi być wydalonem transpiracją przez pory. Pijący wódkę przedstawia mi się, jako gospodarz, który uważa łotrzyków za swoich najlepszych przyjaciół, otwiera im drzwi, przyjmuje do swojego domu i tak zwolna całe gospodarstwo przywodzi do upadku, i nie uważa na to, jakie on popełnia głupstwo. Najwspanialszy talent może być spirytusowymi napojami zrujnowany; one mogą być powodem niedołęztwa i przywieść do obłąkania, o czem przekonywują nas szpitale i domy obłąkanych.

Znałem bardzo utalentowanego człowieka, który w młodości przy nadzwyczajnych umysłowych zdolnościach i zasobach, był tak swobodnym i szczęśliwym człowiekiem, jak rzadko drugiego można znaleść. Cieszył się znakomitem zdrowiem, i miał do wszelakich przedsiębiorstw nadzwyczajną zręczność. Z czasem jednak zaczął używać spirytusowych napojów, a wreszcie doszedł do najprostszej wódki. Skoro stracił swój majątek, musiał sobie w bardzo ciężki sposób, jako dzienny zarobnik, zarabiać na wódkę rąbaniem drzewa i tym podobnemi robotami. Jeść nie mógł nic; zamiast śniadania lub obiadu wypijał porcję wódki, która go rozogniała w ten sposób, że był w stanie dalszą pracą zarobić sobie na drugą porcję wódki. Jeżeli mu brakło gorzałki, natenczas nie był w stanie pracować. Mówiąc po ludzku, skończył on życie wcze-

śniej co najmniej o lat 15 lub 20. Ileżby on mógł był zdziałać, gdyby użył odpowiednio swych talentów!

Spoglądając na smutny ów przykład mógłbym zawołać (a chciałbym, aby wszyscy pijący wódkę to słyszeli): Kto ma oczy ku patrzeniu, a uszy ku słuchaniu, ten niechaj słucha i patrzy, do czego to wódka prowadzi człowieka! Co za nierozum obracać tak wiele zboża, ziemniaków i innych substancyj pożywnych na wypalanie wódki, i pożywne te substancje odbierać ludzkości na to, aby przez wyrobioną z nich wódkę wiele tysięcy doprowadzić do zguby i nędzy! Bardzo wiele rodzin doprowadziła wódka do żebraczego kija; ale nie mogę rozwodzić się nad tem długo, co ona sprawia, jak domowe szczęście zabija i podkopuje spokój rodzin. Dodam jeszcze tylko: Gdzie jest w używaniu wódka, tam szerzy ona zawsze spustoszenie, o tem przekonać się może każdy, kto tylko umie patrzeć.

Wino owocowe. Jak z winnego grona robi się wino, podobnie można robić wino z owoców i rozmaitych jagód, jak np. z porzeczek, agrestu, trześni, śliwek i t. d. Bez wyjątku wszystkie tego rodzaju napoje nie mają w sobie azotu i działają tylko przez rozgrzanie i podniecenie. O wszystkich można dlatego powiedzieć: Używaj ich mało, lub wcale nic! Lepiej byś zrobił, gdybyś ususzył owoc, gdyż jest on wybornym środkiem pożywnym. W takim stanie daje się długo zachować, a na lata nieurodzaju można zostawić sobie dostateczny zapas, który się dobrze zużytkowuje.

Jeżeli teraz porównamy napój, który nam daje Stwórca, z napojami, które sporządzają ludzie, przekonamy się wtenczas, że te ostatnie stoją po za nim daleko. Woda nie pociąga za sobą złych skutków, jakich powodem stają się napoje spirytusowe. Ale zapyta kto może: Skoro ów napój, który nam dał Bóg, jest tak wybornym, czyż nie należy pić dużo i często wodę? Na to odpowiadam: Stosuj się zawsze według prawa Stwórcy, które przepisał naturze. Jeżeli masz pragnienie — pij wtenczas; nie czujesz pragnienia — to nie pij. Skoro bowiem nie masz pragnienia, wskazuje ci natura, że nie potrzebuje płynów. — Uważam to za wielki nierozum, gdy się przemocą zalewa organizm wodą. I cóż on z nią zrobi, gdy

jej nie potrzebuje? Woda miesza się wtedy ze sokami żołądkowymi, rozcieńcza je zanadto, odchodzi następnie znowu jako woda, i uprowadza ze sobą żołądkowe soki z wielką szkodą dla ciała, a w szczególności trawienia. Im więcej rozcieńczoną jest miazga, z której ssie organizm potrzebne dla krwi substancje, tem więcej wodnistą staje się krew, i tem powolniejszem trawienie.

Twierdzą to chętnie, że należy dawać organizmowi codziennie większą ilość płynnych rzeczy. Można nawet czytać i w książkach, że każdy człowiek powinien wypijać 2—4 litrów płynów. W przeciwstawieniu do tego, mogę was zapewnić, że poznałem wielu ludzi, którzy bardzo rzadko piją wodę, piwo, lub inny trunek, a tacy zazwyczaj doczekali się bardzo późnej starości. Znałem wielu i takich, którzy twierdzili, że przez całą zimę nie wypili nawet łyku wody, ani piwa lub innego napoju. Muszę jednak dodać, że ci ludzie żywili się pokarmami mącznymi; mięsne pokarmy wytwarzają więcej gorąca i ostrości, a ztąd i większe pragnienie.

Co do mnie to potępiam częste picie wody. Przy śniadaniu piję co najwyżej 2 łyki wody i już potem cały dzień nic więcej. Jeżeli podadzą mi na obiad lub kolację cienką zupkę, zadrabiam ją wtenczas chleba kawałkami. Pomimo, że tak mało pijam, nie czuję jednak nieraz miesiącami całymi pragnienia. Właśnie jako hydropata ostrzegam przed piciem wielkiej ilości wody. Trzymam się zasady wieśniaka, który twierdzi: Nagły deszcz ulewny, więcej sprawia nieurodzaju, aniżeli urodzaju.

Gdy jednak ma ktoś rzeczywiście pragnienie, mniejsza o to, z jakiejkolwiekby ono przyczyny pochodziło, natenczas ostrzegam go, aby nie pił naraz wiele wody.— Znam chorowitego pana, który cierpiał na ustawiczne pragnienie, pił wszystko możliwe, aby go ugasić, ale niestety dokazać tego nie mógł. Poradziłem mu, aby co pół godziny pił po łyżce stołowej wody. Gdy wyzdrowiał, zapewniał mię, że był to jedyny środek, którym zaspokoić potrafił okropne swe pragnienie. — Kto pija dużo wody, ten obciąża nią swój brzuch, i musi być przygotowanym na to, że woda odprowadza z ciała bardzo wiele, a często najlepszych soków. Inaczej natomiast działa woda, gdy się ją pije łykami. Chłodzi wtenczas, rozrze-

dza soki żołądkowe, o ile to jest potrzebnem, i nie może w małych porcjach ani szkodzić przez zaziębienie, ani stać się uciążliwą dla organizmu.

Niedawno otrzymałem ze stolicy list, w którym mi jakaś nieznana osoba pisze, że zniewoloną jest wyrazić mi swe szczególniejsze podziękowanie za pomoc, którą znalazła w mojej książce. Między innemi stało tam: „Od dawna miałem uciążliwy stolec, a od lat 4 zawsze tylko przy pomocy rozwalniających środków. Obecnie zrobiłem próbę i postanowiłem wytrwale brać co godzinę po pełnej łyżce stołowej wody. Skutek nastąpił przedziwny; mam tak regularny stolec, jakiego dawniej nie miałem nigdy. Z początku nie uważałem przez dłuższy czas żadnego polepszenia, zwolna jednak, owa łyżka wody uporządkowała wszystko w najdoskonalszy sposób". Wszystkim podobnie cierpiącym radzę natarczywie: porzućcie precz jadowite środki rozwalniające i używajcie zamiast nich co godzinę po pełnej łyżce stołowej wody! To sprowadzi oczekiwany skutek. Spodziewam się zaleceniem tem przyczynić się do tego, że napojowi danemu nam od Boga odda się zasłużony szacunek.

K a w a. Kawa jest dziś ogólnie rozpowszechnionym napojem. W mojej młodości była kawa w Szwabji prawie nieznaną, a w niejednej wsi znalezionoby może jednę lub dwie z kobiet, któreby ją ugotować umiały. Teraz jednak rozpowszechniła się tak dalece, że na odwrót prawie nie ma domu, gdzieby jej nie używano. Wyjątek stanowią ludzie, którzy ciężko pracują, i są tego przekonania, że ich kawa wcale nie wzmocni. W mojej okolicy nie dają jej także robotnikom, jakoby coś lepszego. Natomiast jednak są okolice, w których kawa jest tak rozpowszechnioną, że innego prócz niej nie mają śniadania. Ale samo śniadanie nie wystarcza; kto się rozmiłował w kawie, ten pije ją jeszcze i popołudniu. Wielu jest nawet ludzi, którzy ją gotują po raz 3-ci na kolację. — Powiem więc teraz, czem jest kawa, i przedstawię jej całą wielkość, tak jak na to po prawdzie zasługuje.

Krzak kawowy jest rośliną jadowitą, a więc i ziarnko jest jadowite. Dowodem na to ten fakt, że z ziarnek kawy otrzymujemy jedną z najsilniejszych trucizn, zwaną Koffeiną. Malutka jej porcja wystarczy, aby zabić nagle naj-

silniejszego człowieka. Czyż wobec tego można zalecić w ogóle kawę? A kto zdrowym chce być i żyć długo, czyż znajdzie w niej potrzebne substancje?

Pewien sławny lekarz powiada: kawa wychodzi z żołądka na pół strawiona, i zabiera ze sobą mleko i chleb, który się spożyło. Organizm nie zużytkowuje rzeczy na pół strawionych, dlatego też kawa nie przynosi mu pożytku nic, albo tylko bardzo mało. To co mógł zużytkować w krótkim czasie jest nieznacznem. Błądzisz więc mniemając, że się żywisz dobrze, gdy jesz z kawą dobre mleko i dobry chleb. Oboje wyprowadza razem z sobą kawa z organizmu, zanim mogły stać się pożytecznemi.— Dalej wyprowadza kawa także i soki żołądkowe, z którymi się pomieszała. A więc te traci się przez nią. Tak więc kawa mało żywi ciało, owszem jeszcze osłabia go tak, że po dłuższem jej używaniu organizm pożywnego śniadania wcale znieść nie może. Z tego, cośmy powiedzieli wynika, że u pijących kawę musi nastąpić niedokrewność. Także i drogocenny azot nie znajduje się w kawie, gdyż ziarnka kawy wolne są od azotu, a więc i z tego powodu nie wiele warte.

Skoro tak jest, czyż kawa nie ma żadnych a żadnych zalet? O tak! Należy ona do środków podrażniających; człowiek czuje, że mu błogo i dobrze, jak długo trwa jej działalność drażniąca. Skoro jednak minie, natenczas jest mu tak, jak pierwej. Ponieważ zaś kawa należy do środków drażniących, gdy się do niej przyzwyczaisz, wywołuje wtenczas bardzo gwałtowne rozdrażnienia. Sprawia podobne skutki, jak picie wódki, tylko że w słabszej i łagodniejszej formie. I ona sprowadza często okropne objawy. Trudno opisywać, w jaki sposób cały system nerwowy może być zupełnie przez nią zrujnowanym. Również szkodliwie działa ona na umysł i ducha stając się przyczyną melancholji, trwożliwości, obawy, lękliwości, przestrachu i t. d. W szczególności rozmiłowane są w kawie kobiety, między któremi sprawia ona spustoszenie prawdziwe, jak morderca ludzkości, gdyż niszczy ich siłę, zdrowie, a niekiedy nawet skraca życie.

Przed 6-ciu laty przyszła do mnie córka znakomitych rodziców, którą zupełnie opuścili lekarze. Była zbudowaną dobrze i pochodziła z rodziców zupełnie zdro-

wych i silnych. Dziewczyna wyznała mi, że pija 3 razy dziennie kawę, a żadna inna potrawa już jej nie smakuje. Poradziłem jej, aby piła co godzinę łyżkę mleka, i 3 razy dziennie małą porcję chlebowej zupy — zresztą nic więcej. Bojaźń tylko przed pewną śmiercią przedwczesną, nakłoniła namiętną amatorkę kawy do tego wiktu. Po kilku dniach przywykł do niego organizm, a w kilku tygodniach wyzdrowiała dziewczyna zupełnie.

Gdybym mógł onym biednym istotom, nie mającym apetytu, rozdrażnionym nerwowo, i cierpiącym na duchu, które u mnie pomocy szukały, stawić przed oczy młodą osobę pijącą kawę, sądzę, że na pewno każdej odeszłaby ochota hołdować nadal kawie. Widok rozlicznych chorób, musiałby nawet najbardziej rozkochaną w kawie ciocię przywieść do upamiętania.

Mam to silne przekonanie, że kawa jest pierwszą przyczyną niedokrewności grasującej tak powszechnie pomiędzy kobietami. I dokąd zajdziemy, jeżeli się tamy temu nie położy? Gdy zaś takie osoby znędzniałe wypełniać zechcą obowiązki powołania i wezmą na swe mizerne barki ciężary stanu małżeńskiego, usłyszą natenczas podobne wyrzuty, jakie już niejeden młody małżonek narzekając powtarzał przedemną: „Myślałem, że w małżeństwie znajdę pomocnicę do dźwigania ciężaru życia, tymczasem wszystkich sił dobywać muszę aby tylko opłacić doktora i aptekę i mam ustawiczną nędzę przed oczyma“. Wielka ilość młodych matek żaliła się przedemną ze łzami na swe dolegliwości i nędzę, a ponieważ obowiązkom powołania nie mogły zadość uczynić, opuścili ich mężowie lub pogardzili niemi. — Chociaż nie zawsze kawa bywa przyczyną tych utrapień, to przecież bywa nią bardzo często, albo dolegliwości te sprowadza rozdelikacenie z winy ubrania.

Niejeden powie mi: Wiele już lat pijam kawę i nie czuję żadnych złych następstw. I ja to przyznaję; gdy ktoś ma silny organizm, używa nadto posilnych i zdrowych pokarmów, natenczas kawa nie wiele mu zaszkodzi. Któż jednak może mieć zawsze najzdrowsze i najpożywniejsze rzeczy do jedzenia? A dotego często fałszują kawę podobnie jak piwo i wino! Wtenczas dopiero kawa staje się wielce szkodliwą!

Najczęściej fałszują kawę farbowaniem. Nalej wody na niepaloną kawę, niech tak postoi czas jakiś, a otrzymasz często najpiękniejszą farbę zieloną. — Nadto kupują zazwyczaj tak zwane surrogaty składające się z najrozmaitszych substancyj, i mieszają je z kawą. Jedni myślą, że one dodają kawie lepszego smaku; drudzy, że nadają jej piękniejszego koloru; inni, że surrogaty są tańsze i t. d. Ja zaś sądzę, że wszystkie surrogaty nie wiele wartają.— W końcu wreszcie tego ustępu zaznaczam, że ludzie żyjący w krajach, gdzie się kawa rodzi, gdy chcą utrzymać się przy zdrowiu, piją kawy niewiele, albo wcale nic, i że istnieje tam przysłowie: „kto pija kawę, ten prędko ginie.“

Herbata i czekolada. Po kawie wypada poświęcić słów kilka herbacie i czekoladzie. O obydwóch mogę prawie to samo powiedzieć, że należą do napojów rozpalających, nie mają w sobie azotu, powodują rozdrażnienie nerwów, i że dają ludzkiemu organizmowi bardzo mało pożywienia.

Kawa zdrowia. Chwała Bogu, że są jeszcze okolice, gdzie zamiast wspomnianych codopiero napojów, przyrządzają inne, o których mogę wręcz przeciwne powiedzieć rzeczy. — I tak, robią najpierw kawę słodową. Kto ją pił choćby czas nie długi, nie zatęskni za kawą arabską. — Kawa jęczmienna używaną jest także często. Jest ona nieco ordynarniejszą aniżeli kawa słodowa, ale zupełnie nie szkodliwą i wielce lubianą przez tych, którzy jej używają. Można zrobić kawę także z pszenicy i żyta; jest ona dobrą i polecenia godną. Z rozmaitych gatunków zboża, które tak niewiele kosztują, można więc sporządzić sobie kawę lepszą aniżeli z drogich ziarn zagranicznych. Szczególniej powinni to czynić ubodzy!— O skuteczności kawy takiej należy wiedzieć, co następuje: Kawa ziarnista (arabska) trawi organizm — kawa zbożowa żywi go; tamta rozdrażnia, a ta uspokaja. Przyrządzenie kawy zbożowej jest pojedyncze i łatwe; słód (jakiego używają w browarze) zapala się na brunatno, miele i używa zupełnie tak, jak kawy.

Nadzwyczaj dobrą jest kawa żołędziowa. Jak z krzaku kawy bierze się ziarnka i przyrządza napój, podobnie można przyrządzić go z żołędzi dębiny. Zalecam ten napój,

gdyż jest pożywnym i zdrowym; szkoda tylko, że nie ma on zasłużonych względów u ludzi.

---

3. Sól.

Jest to prawdą, że ludzki organizm potrzebuje soli np. do rozkładu pokarmów. Dlatego też Stwórca tak urządził, że większa część przedmiotów, które służą człowiekowi, jako pożywienie, zawiera w sobie sole. Sól jednak nie jest pokarmem, dlatego organizm nie może zużytkować soli dodanej do potraw. Przekonuje o tem ta okoliczność, że sól wychodzi napowrót z moczem. A więc sól, podobnie jak pieprz, który się sypie do zup i jarzyn, jest tylko środkiem drażniącym. Że zaś używanie wielkiej ilości soli nie wynika z potrzeby ludzkiej natury, lecz jest tylko przyzwyczajeniem, dowodzi tego następna próba: Daj dziecku potrawy słabo, albo zupełnie nie solone, a ono potem nie będzie czuć potrzeby soli. A znowu można się do soli tak przyzwyczaić, że już żadna nie smakuje potrawa, jeżeli nie jest silnie osoloną. Działalność soli jest paląca, gryząca i rozkładająca. Kto więc używa dużo soli, ten może bardzo łatwo uszkodzić swój żołądek, trzewia i t. d.

Robiłem prób wiele ze solą na bydle. Gdzie prowadzą mleczne gospodarstwo, tam solą silnie, aby nastąpił szybki rozkład pokarmu w zwierzęciu. Często można także czytać w książkach i gazetach, że należy bydłu dawać dużo soli. Urobiono sobie nawet przysłowie: „funt soli daje funt smalcu“. Poszedłem więc i ja za tą radą i dawałem dosyć dużo soli; zrobiłem jednak to doświadczenie, że wszystkie zwierzęta nie żyły długo. Nie bywały cielne, lub rzucały cielęta zawcześnie. — Zapewniało mnie również wielu rzeźników, że można poznać po kiszkach, czy gospodarz dawał bydlęciu dużo soli, mało, lub wcale nic. Gdy bydlę jadło dużo soli, natenczas jelita są tak zbótwiałe, że zaraz przy czyszczeniu robią się w nich dziury, i nie można ich już użyć na kiszki. O czem zapewniali mnie rzeźnicy, o tem przekonałem się sam często, gdy kazałem przepatrzeć te rzeczy. — Zmieniłem odtąd moje postępowanie, nie dawałem nic a nic soli, i prze-

konałem się, że bydło było zdrowsze i dożyło później starości. Mogę więc ostrzedz każdego gospodarza, któremu miłem jest bydło, aby mu nie dawał dużo soli.

Pamiętam sobie bardzo dobrze jeszcze z mojej młodości, że nie solono często ziemniaków, a zupy mlecznej nie solono nigdy, jak i w ogóle potraw przyrządzonych z mleka. Dzisiaj jednak musi być wszystko solone. Do soli można się tak bardzo przyzwyczaić, że do każdej potrawy daje się potem podwójną a nawet potrójną ilość niż zwykle, a mimo to sądzi, że nie osolone jest dosyć.— Mięso wołowe rozpala, i dlatego, aby ochronić się od złych następstw, jada się go z jarzyną; a mimo to jest przecież wielu, którzy mięso jeszcze zanurzają w soli, zanim je zjedzą. Nie czyń tak, bądź rozsądnym i używaj mało soli w tem przekonaniu, że nasze pokarmy mają już w sobie sól potrzebną. Zwierzęta polne i ptaki niebieskie nie używają wcale soli, a rosną silne i powodzi im się dobrze. Jasno ztąd widać, że sól jest więcej środkiem podrażniającym tylko, podobnie jak i inne korzenie od pieprzu począwszy aż do ostatniego. Rozgrzewają one, rozpalają, drażnią — i nic więcej dobrego nie czynią.

---

4. Wody mineralne.

Zechcesz może, kochany czytelniku, usłyszeć ode mnie słowo o wodach mineralnych — więc posłuchaj. Nie potępiam ich, ale wogóle nie polecam ich także nigdy. Skoro bowiem sól łatwo może działać szkodliwie, to tem prędzej zdarzyć się może ten wypadek przy piciu wód mineralnych, które mniej lub więcej zawierają rozmaitych soli i działają gryząco na żołądek. Jeżeli organizm jest silny a jedna tylko część ciała jest chorą, natenczas mogą znachodzić się sole we wodach mineralnych, które to złe wygryzą, usuną; gdy jednak używa się wody mineralnej za często i pije się jej za wiele, wtenczas to złe może być jeszcze powiększonem. Z wodami mineralnemi ma się sprawa tak, jak ze środkami rozwalniającymi. Weźmiesz środek na rozwolnienie raz, potem znowu kiedyś drugi raz, nie zbłądziłeś przez to wiele; gdy jednak używasz go przez czas dłuższy, dlatego, że niby skutkuje dobrze,

natenczas zniszczy on twój organizm zupełnie. Znam bardzo wielu, którzy pojechali do wód mineralnych; skutkowały wyśmienicie i powróciły im zdrowie. Pojechali po raz drugi, ale nie poszło im już tak dobrze; po raz trzeci pojechali, ale woda mineralna już nie skutkowała wcale. Używanie niektórych silnych wód mineralnych podobny sprawia skutek w naszym organizmie, jak czyszczenie rzeczy srebrnych piaskiem; gdy takie czyszczenie powtarza się częściej, wielką poniesie szkodę przedmiot srebrny. Dlatego więc radzę używać wód mineralnych albo bardzo rzadko i w małej dozie, albo lepiej wcale ich nie używać. Najlepiej przekonują mię o słuszności tego zdania liczni chorzy, którzy przyszedłszy do mnie skarżyli się, że wody mineralne nietylko nie przyniosły im uzdrowienia, lecz owszem słabość ich pogorszyły.

ROZDZIAŁ ÓSMY.

O pożywieniu.*)

Poprzedzający rozdział pouczył nas w ogólności o wartości pokarmów wielkiej, średniej i małej; potrawy i napoje używane przez nas zazwyczaj, zostały podzielone na 3 klasy, t. j. na bogate w azot, ubogie w azot, i wolne od azotu. Za podstawę podziału przyjąłem azot dlatego, gdyż jest on najważniejszym do nadania ciału siły i wytrwałości. — Kto wybiera najwięcej pokarmów z klasy pierwszej, ten robi najlepszy wybór dla swego organizmu. Wybierający z klasy drugiej, może być zdrowym i żyć długo; musi jednak jeść więcej tych pokarmów, aby potrzebną ilość azotu dostarczyć organizmowi. Kto używa pokarmów i napoi wolnych od azotu, ten niech

---

*) W rozdziale niniejszym miałem przedewszystkiem na oku stosunki i sposób życia mojej ojczyzny Szwabji, i te wziąłem sobie jako podstawę do objaśnień. Wiem o tem dobrze, że ten sposób życia nie da się w zupełności przeszczepić do innych okolic. Wielu czytelników nie zgodzi się również na to, aby żyć podobnie; niech przynajmniej wybiorą sobie z tego wykładu to, co zgadza się z ich stosunkami.

wie o tem, że siła jego zawcześnie zginie. — Ale i o tem zapominać nie można, że wybierając pokarmy bogate w azot, używać ich należy w małych porcjach. Któżby nie chciał chętnie żyć długo, być zdrowym i silnym? A więc róbcie odpowiedni wybór w pokarmach i napojach, unikajcie tego co szkodliwe, pomijajcie to, co nie ma wartości.

Może to sprawi przyjemność czytelnikom niniejszej książki, gdy podam pewien rodzaj spisu potraw na śniadanie, objad i kolację. Że jednak zawsze trzymam się starych zwyczajów i obyczajów, więc przedstawię dawniejszy sposób życia, a przy tej sposobności porównam dzisiejsze zwyczaje i wykażę ich przewrotność. Zachowam również podział dnia na 3 pory: śniadanie, objad, kolacją. Jeżeli uwzględniam przytem ogólnie panujące zwyczaje, czynię to dlatego, że pierwej u ludu tak rzadko skarżono się na niedokrewność, podczas gdy ona dziś jest tak powszechną. Niedawno mówił mi lekarz: Jestto politowania godnem, że lud wiejski jest dziś tak niedokrewnym. Starzy, liczący po lat 70, aż do 80-ciu mają więcej krwi, aniżeli wielu młodych ludzi w 24 latach. Zacznijmy od śniadania i zobaczmy, jakiem było śniadanie dawniej, a co dzisiaj jest w używaniu.

Śniadanie.

Śniadaniem wieśniaków była zazwyczaj jakaś zupa: mleczna polewka, zupa z chleba, z kartofli, lub zupa rumiana. Ci, co spełniali ciężkie roboty, jak czeladź i parobcy, dostawali barszcz z owsa i zupę, lub zacierkę i mleko, albo zupę i mleko. Ponieważ rano organizm wypoczął i silniejszym jest, więc pożywienie takie wystarczało najzupełniej. Kto nie miał ciężkiej roboty, nie jadł już nic więcej od śniadania do obiadu; kto jednak ciężko pracował, musiał dostać drugie śniadanie. Składało się na nie mleko zadrobione chlebem, albo ziemniaki z mlekiem. Biedniejsi ludzie, którzy czeladzi nie mieli, jedli kawałek czarnego chleba, lub chleb ze ziemniakami.

Jak znakomitym był taki wybór! Przecież chleb zawiera w sobie wszelakie pożywne substancje, których po-

trzebujemy. Dlatego też zupa z chleba jest tak dobrą dla organizmu. Mleko, jak już mówiliśmy, jest bogatem w azot. Jeżeli dasz do niego kawałek chleba, masz wtenczas pożywienie, które daje ciału bardzo wiele i posilnych substancyj, a trawi się dobrze. — Zupę rumianą robi się w sposób następny: dobrą, zdrową mąkę trzeba w ryneczce zarumienić, jak ziarnka kawy, tylko nie tak brunatno, a potem zagotować z wodą. Jeżeli dodasz do tego chleba, masz wtenczas śniadanie posilne i pożywne. Zupę taką robiono szczególnie z mąki owsianej, i uważano ją zawsze jako najwyborniejszy pokarm. Zacierka zawiera w sobie bardzo wiele pożywnych substancyj, dlatego też jest wyborną na śniadanie dla pracujących z natężeniem. Mąkę na zacierkę robiono z jęczmienia, głównie zaś z owsa. Gotowano ją z wodą, gdy mleka nie było, lub z mlekiem, albo z mlekiem i wodą po połowie.

Służba, gdyby jej nie dawano zacierki, byłaby na swych miejscach nie pozostała. Do zacierki dodawano jeszcze małą porcję zupy chlebowej. — Widzisz więc kochany czytelniku, jak prostem, a posilnem było pożywienie, i jak dobry robiono wybór. O śniadaniu takiem mogła służba od 4 godziny rano, często od 3, lub 2 nawet, zwłaszcza gdy jej dano śniadanie drugie, pracować porządnie aż do obiadu, i osłabioną wcale nie była.

Jakież jednak śniadanie jedzą w czasach dzisiejszych? Pracująca klasa na wsi, pozostała po większej części i dziś jeszcze przy owem śniadaniu, przynajmniej u nas w Bawarji, ale niestety łączy z niem już i szkodliwe rzeczy. Jest nawet zwyczajem w niektórych miejscowościach, że piją po śniadaniu kieliszek wódki, przez co silny i pożywny pokarm, zostaje częściowo zepsutym.— Wyjąwszy tej klasy pracującej, reszta prawie powszechnie pija kawę na śniadanie, mniej czekoladę. Cóż jednak otrzymuje z tego organizm? Najpierw kawa, jak powiedzieliśmy, nie ma w sobie azotu, a po drugie, na pół strawiona wychodzi napowrót ze żołądka, i zabiera ze sobą mleko i chleb. Oszukany człowiek otrzymał z niej tylko przyjemne podniecenie i pozorne wzmocnienie, ale nie zyskał pierwiastków pożywnych, któreby siły jego utrzymywały i pomnażały. A więc wypił człowiek sztuczny

środek podrażniający i zwolna rozwalniający, łudząc się przytem, że dobre miał śniadanie. Najsmutniejszem jest jednak to, że właśnie słabowici i ułomni ludzie w szczególniejszy sposób rozmiłowali się w kawie, piją ją na śniadanie, a koniecznem następstwem jest, że przez nią zapadają w niedokrewność i defekta jeszcze większe. Rzadko spotkać szwaczkę, którąby była zdrową i silną. Pominąwszy siedzący sposób życia, przyczyna po większej części leży w tem, że za wiele piją kawy. Znam takie, które nie chciały szyć w jakimś domu, jeżeli się im nie przyobiecało naprzód kawy.

Jeżeli ma być lepiej z ludzkością i usuniętą niedokrewność, a wrócić silniejsze zdrowie, natenczas niezbędnie jest koniecznem, aby jedzono zdrowe, pożywne i posilne śniadanie w tym rodzaju, jak opisałem powyżej. Jeżeli zaś nie chcesz, niech na twojem zostanie, ale nie skarż się potem na swą nędzę i biedotę; a gdy organizm twój ulegnie zniszczeniu, natenczas bądź przekonanym, że sam przyczyniłeś się do tego najwięcej. Komu jednak kawa tak bardzo leży na sercu, że mu samo słowo „kawa“ sprawia rozkoszną przyjemność, ten niechaj pije na śniadanie kawę słodową, żołędziową, ze zboża lub pszenicy; w tym względzie wielki można mieć wybór, a gatunki wspomniane stanowią zupełne przeciwieństwo z arabską kawą ziarnistą. — Pić na śniadanie wódkę jest nadzwyczaj szkodliwem, o czem już mówiliśmy; ona rozdrażnia i zaognia żołądek. Spirytus jest i pozostanie ruiną dla ciała.

We wielu okolicach piją na śniadanie kawę i jedzą przy tem chleb posmarowany masłem. W innych używają zamiast masła, miodu. Jaką wartość ma przy śniadaniu masło lub miód? Masło i miód nie posiadają azotu i żywią tylko o tyle, że utrzymują życie; nie przyczyniają się jednak do znaczniejszego pomnożenia sił. Nadto miód nietylko jest podniecającym, ale podobnie jak kawa, łagodnym środkiem rozwalniającym. Wartość miodu leży w jego charakterze leczniczym; jako pokarm małą ma wartość. — W Szwabji powszechnem jest gospodarstwo wyrobu masła. Sprzedają tysiące cetnarów i wysyłają do innych krajów. Nikt tam jednak nie myśli, że chleb bez masła nie jest posilnym i pożywnym. A jak to wiele

w niejednej familji wynosi wydatek na masło, bez którego obejść się można bardzo dobrze! W istocie, mógłbym powiedzieć wszystkim konsumentom masła, i miodu: zostawcie te rzeczy na uboczu, a zaszparowane z tego pieniądze dajcie albo do kasy oszczędności, albo kupcie za nie drugi kawałek chleba. Wtenczas będzie wam o wiele lepiej.

Ale może kto powie: Zalecane śniadania są dla mnie za ciężkie, one wzdymają i ciężą mi w żołądku. Na to ci odpowiem: Jeżeli masz robotę ciężką, nie długo ci wtenczas ciężyć będą w żołądku. Jeżeli zaś nie masz ciężkiej pracy, lub siedzące nawet prowadzisz życie, natenczas jedz mało, a nie zaciężą ci ono. Pięć do sześć łyżek posilnej zupy da ci więcej siły i pożywienia, niż całe śniadanie z kawą*).

Drugie śniadanie — względnie podwieczorek.

Składało się na nie dawniej mleko i chleb razowy. Ubodzy jadali mleko kwaśne z razowym chlebem, w zimie ziemniaki, a do nich nieco chleba lub mleka. Taka przekąska trwała zazwyczaj 5—6 minut, a po niej wracano znowu rzeźwo do pracy. Dzisiaj zdarza się często, że zamiast mleka i chleba lub ziemniaków, piją piwo i jedzą chleb. Jestto błąd, bo piwo działa drażniąco i mało ma w sobie pożywnych substancyj. Nadto, piwo które dają do przekąski, rzadko kiedy jest dobrem, posilnem,— przeciwnie, najczęściej jest ono sfałszowanem. Radzę dlatego usilnie robotnikom: kupujcie zamiast piwa chleb i mleko, i dajcie waszemu organizmowi zdrowe i posilne pożywienie! Pół litra piwa kosztuje 8 ct., jeżeli za to kupicie chleba i mleka, pożywicie się wtenczas o wiele lepiej aniżeli piwem.

---

*) W Polsce jadano dawniej barszcz owsiany lub żytni. Dawał on naszym ojcom zdrowie, siłę i wytrwałość. Szkoda, że dzisiaj nigdzie spotkać się z nim nie można. Gardzą nim jakby rzeczą podłą, a jednak jest on, zdaniem lekarzy, najwięcej pożywnym. Niejeden cierpiący na niedokrewność, blednicę, jedząc barszcz owsiany codziennie, pozbyłby się swej słabości.

Złym jest to także zwyczajem, gdy szczególniej rzemieślnicy dostają na przekąskę kieliszek wódki; ona działa szkodliwie, jakto już wyżej wspomnieliśmy. Najsmutniejszem jest jednak to, że używanie wódki staje się w ten sposób przyzwyczajeniem. Niechaj każdy pamięta o tem: kto za połowę tego, ile kosztuje piwo i wódka, kupi i zje chleba i mleka, ten będzie zdrowszym i silniejszym, aniżeli ten, który owe pije trunki.

Objad.

Zupełnie odmiennym jest obiad u tych, którzy jedzą same leguminy, niżeli u żywiących się mięsem. Na tym punkcie panuje różność w pojedynczych krajach. Można z zupełną powiedzieć słusznością: jak rozmaitą jest mowa na świecie, tak rozmaitą i kuchnia. — Opowiem najpierw jak bywało dawniej w Szwabji, a po części jest i obecnie. Właśnie u nas jedzą jak najmniej mięsa, jakkolwiek posiadamy dużo pięknego bydła. Wtenczas nawet, gdy tanie jest bydło, mimo to nie można mówić o powszechnem używaniu mięsa. Stare zwyczaje cenią tu zawsze wysoko. Pozwól więc, kochany czytelniku, że ci opiszę szwabski objad, jaki miewano przed 50, 60 laty.

Najpierwszą potrawą była kapusta kwaśna. Każdy dostawał jej porcję ale bez mięsa; biedniejsi ludzie gotowali bardzo często ziemniaki razem z kapustą. W zimie dodawano do tego groch. Jeżeli brakło kapusty, natenczas nie podobał się cały obiad. Po kapuście następowała zupa; zupa z chleba, lub zupa z zaprawionej mąki albo knedle używane powszechnie w Szwabji. Po zupie podawano na stół jakąś potrawę wypiekaną, przyrządzoną z dobrej mąki. Zakończenie stanowiło mleko podane w garnku, z którego wszyscy wspólnie jedli. Takim był objad ciężko pracujących. Ubożsi nie mieli leguminy wypiekanej, natomiast jadali gotowane potrawy. — I jakżeż ci się podoba taka kuchnia? Dodać muszę jeszcze, że obok stołu stał zawsze dzbanek wody świeżej. Każdy miał sposobność napić się nieco przed jedzeniem; podczas jedzenia nie pił nikt. Z takiego używanego powszechnie jedzenia byli ludzie silni i zdrowi, a wielu dochodziło do

80 lat. Gdyby taki obiad znowu w powszechne wszedł użycie, sądzę, że wtenczas zwolna znikałaby obecna niedokrewność wielka.

Wybór potraw był o wiele lepszym, aniżeliby niejeden czytelnik o tem myślał. Kapusta kwaśna należy bez zaprzeczenia do najzdrowszych pokarmów. Było dawniej powszechnem przysłowiem: Kto jada pilnie kapustę, ten najdłużej żyć będzie. Z kapustą łączy się zupa i daje miazgę, którą soki żołądkowe mogą przerobić bardzo dobrze na potrzeby organizmu. Do tej mieszaniny przychodziła potrawa główna, a zakończenie stanowiła potrawa najposilniejsza, t. j. mleko. Jeżeli przedstawimy sobie tę mieszaninę w całości lub w częściach pojedynczych, jasno zobaczy każdy, że organizm do pomnożenia swej krwi dostaje niewinne rzeczy. Nie masz tu rozpalających korzeni, niema szkodliwego octu, albo innych kwaśnych rzeczy, niema suchych lub twardych, którychby nie mógł strawić, lub zgwałcił je tylko z trudnością.

Obok tego obiadu szwabskiego przypatrzmy się innemu, jaki mają jedzący mięso. Pierwszą potrawą jest rosół, zazwyczaj bardzo rzadki, albo wcale nie, albo mało czem zadrobiony. Po rosole następuje jakaś potrawa mięsna, zwykle ze sosem kwaśnym, a do niej delikatne ciasta. Potem podaje się potrawę główną: sztukę mięsa, z jedną lub dwoma jarzynami. Przy wykwintnym obiedzie następuje jedna lub dwa rodzaje pieczeni. Takim jest objad mięsny. Przy większych ucztach zastawiają mięsiw jeszcze więcej.

Porównajmy teraz obiad ten z poprzednim, aby poznać różnicę, jaka między nimi zachodzi. Rosół nie ma w sobie azotu. Smakuje on wprawdzie dobrze, nie jest jednak tak dalece pokarmem, jak raczej środkiem drażniącym przez ciepłotę i korzenie. — Druga potrawa przyprawiona jest znowu korzeniami, gdyż inaczej nie miałaby smaku. Dodatek sosów, często kwaśnych, czyni ją jeszcze ostrzejszą. Ciasta dodają do niej dlatego, aby nie bardzo rozpalała. — Mięso wołowe zawiera najwięcej pożywności w sobie, ale wytwarza także bardzo wiele gorąca. Ztąd konieczną jest do mięsa jarzyna; i tę gotują także z korzeniami, więc sprawia również podrażnienie. — Jeżeli podają po mięsie więcej potraw, jedną

lub dwie pieczenie albo ptactwo, jakto dzieje się zazwyczaj przy lepszym obiedzie, natenczas potrawy te wraz z jarzynami mają to samo znaczenie, i ten sam sprawują skutek, jak podanem było o mięsie. — Zakończenie takiego objadu stanowi zazwyczaj kawa, która znowu sprawia podrażnienie, i stara się ulżyć żołądkowi, wypychając z niego potrawy możliwie jak najprędzej. Ztąd owo uczucie zadowolenia i lekkości po wypiciu kawy. — Nie należy o tem zapomnieć, że przy takim objedzie nie stawiają karafki z wodą, ale piwo lub wino, albo oba trunki razem. — Jeżeli podają przy większym obiedzie leguminę, to jest ona zwyczajnie za delikatną, aby dać pożywienie, zanadto przyprawioną bakaljami, aby mogła złagodzić rozpalenie wywołane mięsnemi potrawami. — Z tego cośmy dotąd powiedzieli jasnem jest, jak ogromna zachodzi różnica między objadem ludzi żywiących się mięsem, a objadem tych, którzy jedzą tylko leguminy, i to tak co do stopnia rozgrzania, jak i co do miary pożywności.

Wspomniane obydwa objady stoją ze sobą na wielu punktach w ostrym przeciwieństwie. Można jednak, złagodziwszy tak jedno, jak i drugie, połączyć je ze sobą. Żywiący się mięsem, może jadać przy obiedzie dobre leguminy. i przyswoić sobie w ten sposób znakomite ich substancje. I na odwrót może wegetarjanin bardzo dobrze połączyć porcję mięsa ze swemi potrawami i zasilić nim swój organizm. — Przy objedzie jedzą często świeże owoce. Jestto zwyczaj polecenia godny. Owoc chłodzi, orzeźwia i gasi pragnienie.

Wspomniałem już, że nasi przodkowie groch cenili bardzo wysoko. Ubodzy ludzie żywili przeważnie swoje dzieci grochową zupą i grochem utartym. Nietylko na objad, ale i na kolację podawano groch. Jeszcze więcej używano jęczmienia śrutowanego na zupę. Niełatwo znaleść innego rodzaju zupę, którąby ją przewyższyła co do taniości i pożywności.

Kto nie wierzy temu, co tu powiedziałem, ten niech czyni jak chce; i ja tak postępuję w podobnych wypadkach. Jedno tylko może mi każdy wierzyć, że nie mówię powodowany uprzedzeniem, lecz dla dobra moich współbraci wyłożyłem to, co mi podyktowało spostrzeżenie i doświadczenie.

Kolacja.

I tu opiszę znowu, jaką dawniej kolację jadał lud we Szwabji. Pierwszą potrawą była zupa, zupa z chleba, lub taka, w której zagotowaną była mąka. Dodawano także ziemniaki i gotowano razem. Po zupie następowała potrawa druga, przyrządzona znowu z mąki czystej; nie była jednak smażona lecz dynstowana lub gotowana w sosie brunatnym. Zakończenie stanowiło mleko. Biedniejsi jadali zwykle w zimie na kolację ziemniaki i zupę, a gdy mieli mleko, dawali je do ziemniaków. Podawano także zupę i ziemniaki tarte, zresztą nic więcej. Było więc 3 potrawy u zamożniejszych, a zazwyczaj 2 u biedaków. Bardzo często jadano czarną zupę chlebową, do której dodawano nierzadko ziemniaki. Kolacja taka jeszcze i teraz istnieje u wieśniaków, podobnie jak po większej części i objad. — Jedno tylko wielce jest pożałowania godnem, gdyż bardzo wielką przynosi ludziom szkodę: oto mleko, ów najlepszy i najzdrowszy pokarm, już nie podają tak często na stół, a zamiast niego piją drogie i liche piwo, które nędzne, albo nawet żadnych nie ma w sobie pożywnych pierwiastków. Jestto doprawdy zupełnie niepojętą rzeczą, że sprzedają za 4, 5 centów litr dobrego mleka, a dają 16 centów za litr mdłego piwa. A przecież 3 litry najlepszego piwa ani w przybliżeniu nie zawierają w sobie tyle pożywnych substancyj, ile jeden jedyny litr mleka! Nazywam to złą gospodarką i jestem przekonany, że jeżeli tak dalej pójdzie, to będą wszystko sprzedawali mleko, a jego miejsce zastąpi piwo małowartościowe, ludzkość będzie się cofać, a niedokrewność coraz większą weźmie przewagę. — Najbardziej żałować przytem wypada ubogich i słabowitych. Ileż to bowiem bardzo pożywnych potraw można przyrządzić z mleka! W jak różnorodny sposób można zużytkować mleko jako pokarm! A teraz najlepsze to pożywienie wynoszą corychlej z domu, i kupują za nie nędzną kawę i piwo liche, wysoko je sobie ceniąc. O gdybyż to znowu inaczej być mogło!

U jedzących mięso, jest kolacja podobną do objadu, tak co do jakości potraw, jak i co do ich skutku. Potrawy są zazwyczaj mocno zaprawione korzeniami, rozpalają

i wzmacniają pragnienie. Kto żyje regularnie leguminami, i mało używa korzeni, mało i rzadko kiedy ma pragnienie.

Skoro się zaś ono zjawi, wie on natenczas, że nie wszystko jest w porządku w organizmie. Zupełny brak pragnienia wielką stanowi korzyść dla tych, którzy żywią się zbożem, i owocami.

Zwracając jeszcze uwagę na to, aby kolacja nie była zbyt obfitą; nie należy także jadać jej za późno. Hiszpańskie przysłowie mówi, że „wielkie uczty wieczorne zapełniają groby.“

Picie przy jedzeniu.

Istnieje podwójne zapatrywanie między ludzkością: jedni mówią, że należy pić bardzo mało, w szczególności zaś nigdy podczas jedzenia; inni twierdzą natomiast, że przy każdej potrawie trzeba napić się nieco płynu, wody, piwa lub wina. Któreż zdanie jest prawdziwem? Jeżeli pozwolisz, wyłożę ci to pokrótce, kochany czytelniku.

Jedząc jakąś potrawę, musisz ją najpierw rozgryść dobrze zębami, a im gruntowniej to uczynisz, temci lepiej, gdyż potrawy dobrze zgryzione są na pół strawione. Następnie musisz ją rozmieszać ze śliną. W ustach jest wiele gruczołków, które wydzielają ślinę. Skoro więc potrawa ciśnie na gruczoły, natenczas wypływa ślina, i miesza się ze zgryzionym pokarmem. Im lepiej rozmieszany jest pokarm ze śliną, tem lepiej przygotowanym jest dla żołądka. W żołądku miesza się on z sokiem żołądkowym, a im dokładniejszą jest mieszanina, tem lepszem będzie trawienie, gdyż sok ów potrawy tak miękkie, jak i twarde rozpuszcza i rozkłada. Oprócz owych dwóch przeobrażeń potraw w ustach i żołądku, dokonywuje się jeszcze wiele innych w kanałach kiszek, aż miazga pokarmowa zostanie o tyle rozłożoną, że organizm może z niej wyciągnąć potrzebne mu rzeczy. — Nie czyni więc dobrze ów, kto pokarmy połyka nie rozgryzłszy ich porządnie. Skoro zaś pokarmy muszą zmieszać się ze sokiem żołądkowym, pytam się tedy: czy stać się to może wtenczas dobrze, gdy się podczas jedzenia pije często, czy wtedy, gdy się nie

pije wcale? — Jeżeli kto pije przy jedzeniu, natenczas miesza się pokarm najpierw z napojem, a w skutek tego nie mogą soki żołądkowe wniknąć tak dobrze w pokarmy, gdyż są już nasycone napojem. Kto farbuje sukno na czerwono, ten nie zanurza je najpierw we wodę, zanim je da do farby czerwonej. A dalej jakżeż rozcieńczonemi stają się soki żołądkowe, jeżeli 5—6 razy albo i częściej rozpuszcza je napój? Gdy zaś soki żołądka zanadto są rozcieńczone, natenczas nie mają wcale sił do przerobienia pokarmu. Wtenczas i organizm nie może wszystkich pożywnych otrzymać pierwiastków, jakie zawiera w sobie pokarm; wielka część pokarmów odchodzi nierozpuszczona i nie wyzyskana. — Zaiste prawdziwe to przysłowie: Pij, gdy masz pragnienie; ono bowiem mówi ci, że brakuje płynu żołądkowym sokom. Gdy nie masz pragnienia, znak to, że soki żołądkowe są dosyć płynne; zaniechaj więc picia.

Gdy wieśniak karmi swoje konie racjonalnie, wówczas gdy wrócą po pracy do domu, daje im po kilku minutach najpierw pić, aby woda rozcieńczyła gęste soki żołądkowe i uczyniła je przydatnymi do przyjęcia pokarmu. Potem daje im suchy pokarm, który dobrze żują, aby zmieszany należycie ze śliną dostał się do przygotowanego żołądkowego soku. Podczas żarcia nie daje nic pić koniom, nie leje wody do żłobu, aby pasza nie została zamoczoną. Gdyby to bowiem uczynił, natenczas zamoczony pokarm nie mógłby już być dostatecznie przerobionym sokiem żołądkowym. Koń dostałby gruby brzuch, oddychałby coraz ciężej i nie miałby zupełnej siły. Przyczyną zaś tego jest, że pokarm nie został dostatecznie wyzyskanym, wskutek czego zwierzę nigdy należycie nie jest odżywionem.

Pomyślmy sobie teraz, że potrawy, króre np. na objad jemy, pomieszane ze sobą razem, stanowią miękką miazgę; jeżeli zaś na nią nalejemy litr wody, piwa lub wina, jakżeż bardzo stanie się ona rozcieńczoną, i ileż trzeba soku żołądkowego, aby mógł przeniknąć wszystko porządnie! Dlatego najpierwszą i najlepszą regułą jest: Kto ma pragnienie przed jedzeniem, ten niechaj pije, aby rozcieńczyć żołądkowe soki; pij jednakże niewiele, nie myśl bowiem, że pijąc dużo naraz, zaspokoisz szybko pragnienie. Podczas jedzenia nie pij wcale nic; — a po

jedzeniu nie zaraz, lecz wtedy dopiero gdy się zjawi pragnienie. Bo i pocóż pić wiele przy jedzeniu? Przecież mamy dosyć cieczy w zupie, a jarzyny (ziemniaki, marchew itd.) zawierają w sobie bardzo dużo wody. — Przez doświadczenie doszedłem do tego przekonania, że w potrawach otrzymujemy dosyć cieczy! Jeszcze w mojej młodości poznałem bardzo wielu ludzi i to właśnie najstarszych, którzy przez całą zimę nie pili wody nawet 10 razy. Zupy, miękko gotowane potrawy i mleko dostarczały im płynu dosyć. Że zaś karmiący się mięsem i ci, co piją spirytusowe trunki mają większe pragnienie, jasnem jest z tego cośmy dotąd powiedzieli.

Główne zasady co do picia byłyby więc w krótkości takie: Nie pij, gdy nie masz pragnienia, a mając pragnienie pij nie wiele! Małemi porcjami najlepiej zaspokoisz pragnienie. Podczas jedzenia nie pij wcale nic; gdyż nie jada się znów potraw, które nie zawierałyby w sobie płynu. Po jedzeniu nawet nie pij zaraz, gdyż natychmiast rozpoczyna się trawienie i trwa kilka godzin, a picie nie popiera go wcale.

Miara w jedzeniu.

Podobnie jak sprzeczają się o picie podczas jedzenia, tak nie zgadzają się co do miary potraw, ile jeść należy. Są ludzie, którzy bardzo wiele jedzą, i mniemają, że gdy żołądek nie jest w zupełności napełniony, wtedy nie pożywili się dostatecznie. Bronią również zasady, że należy jeść często. — Inni natomiast są tego zapatrywania, że wystarczy człowiekowi niewielka porcja, i że nie należy często jadać. — Któreż zdanie jest słusznem? Ludzkiemu organizmowi wystarczy mała porcja, odżywi go dobrze i utrzyma w siłach ale wtenczas, gdy owa porcja mała dobrze wyzyskaną zostanie. Skoro się zaś dużo jada potraw, które nie są dobrze strawione i wyzyskane należycie, wtedy wielką część jadło się niepotrzebnie.

Wiele bowiem na tem zależy, aby przyzwyczaić organizm do niewielkiej ilości i żeby ta niewielka ilość dobrze wyzyskaną została. Cóż bowiem za pożytek jeżeli

się wiele jada a największa część z tego odchodzi bezpożytecznie? Przykład objaśni to najlepiej.

Znam pewnego pana, który liczy przeszło 80 lat wieku. Jada on bardzo niewielką ilość na śniadanie, obiad i kolację i nie pije do tego nic, gdy nie ma pragnienia. Jest on zupełnie zdrowym, dobrze odżywionym i ma wyborną siłę umysłu. — Znałem innego jegomościa, który dociągnął aż do osiemdziesiątki. Miał on zwyczaj nic nie pijać, zadawalał się wiktem najprostszym, a jadał bardzo mało. — Trzeci pan, jeden z moich znajomych, liczył lat 90. Nie przyzwyczajał się nigdy do piwa ani do wina i był bardzo ostrożnym, aby nie zjadł za wiele.

Słusznie powiada przysłowie: Obżartuch nie rodzi się, lecz się wychowuje. Organizm można do wszystkiego przyzwyczaić, a nawet przyzwyczaić go, że łakomie pragnie tego, co go zabija.

Znałem pięciu braci; byli oni ubodzy i zarabiali na utrzymanie najcięższemi pracami. Całą zimę musieli rąbać drzewo w lesie, na wiosnę i w jesieni pracowali przy kulturze lasu, a w lecie spełniali inne bardzo ciężkie roboty. Przy swej pracy mieli wikt następujący: Rano zupa rumiana albo inna podobna; na obiad, nawet w zimie w lesie, liter mleka i chleb czarny, na kolację ziemniaki i zupa z chleba. Wszyscy dożyli później starości, byli zawsze zdrowi. Przeciwnie widzimy znowu, że wielu bardzo pożywny wikt jada i to w podwójnej niż potrzeba ilości, przytem żyje spokojnie, natęża mało sił, a mimo to pełni są oni nędzy defektów i prawie zawsze zmizerowani. Jasnem jest tedy, że nie wielka ilość potraw czyni człowieka zdrowym i silnym. Trzeba tylko wybrać dobry pokarm, a wtedy wystarczy nawet mała porcja. Należy dalej starać się o to, ażeby organizm spożyte pokarmy dobrze mógł przerobić, — czyli aby się daremnie nic nie jadło i nie piło.

Jak często jeść należy?

I na tym punkcie błądzi się wiele. Wielu mniema, że istnieć nie można, jeżeli się nie jada cztery do pięć razy. Najrozsądniejszem zdaje mi się jeść trzy razy

dziennie: Rano, w południe i wieczór. Jeżeli się jada za często, natenczas żołądek nie ma nigdy spokoju. Jeżeli jest zawsze napełniony, jest więc z powodu tego ustawicznie rozdęty. Jeżeli nie strawi nigdy wszystkiego, co otrzymał, natenczas pozostają potrawy w żołądku częściowo niestrawione i sprawiają dolegliwości żołądkowe. Od jednej pory jedzenia aż do drugiej, trzeba aby żołądek się wypróżnił. Wieśniacy jadają wprawdzie cztery lub pięć razy, ale oni zniosą to z powodu ciężkiej roboty; dodać jednak należy, że doskonale wychodzą na tem także, gdy tylko jadają trzy razy dziennie. Dowodem na to są nam ubodzy ludzie, którzy bardzo proste pokarmy, trzy razy dnia tylko jedzą, a sił im nigdy nie braknie do pracy.

Gdy potrawy za długo leżą w żołądku i psują się w nim, natenczas tworzą się złe soki, a z nich mogą łatwo powstać różne choroby. — Trzeba więc przyzwyczaić się jadać tylko trzy razy dziennie. To wystarcza najzupełniej. Regularne życie daje najlepsze powodzenie i zdrowie. A im pożywniejszym jest pokarm, tem mniejszą niechaj będzie porcja. Unikać w końcu należy tego, co nie jest dobrem dla organizmu, a wtedy liczyć można na zdrowie, siły i wytrwałość.*)

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY.

Wychowanie.

Stwórca świata przekazał ludzkości rozmnożenie ludzkiego rodzaju i w tym celu połączył już pierwszych rodziców nierozerwalnym węzłem małżeństwa. W ten sposób zostało najlepiej zabezpieczone pielęgnowanie i wychowanie potomstwa. Człowiek jest na obraz Stwórcy stworzony i dlatego w nieskończonej swej godności przewyższa wszystkie widome stworzenia — nie mogło być więc Stwórcy obojętnem w jaki sposób starać się będzie

*) Ludzie o słabym żołądku powinni częściej jadać, ale za to tylko w małej ilości. Wielkiej ilości pokarmów, nie mógłby zgwałcić słaby ich żołądek.

.udzkość o utrzymanie swego rodzaju i o wychowanie potomstwa. Z celu małżeństwa wyłaniają się połączone z nim obowiązki. Że zaś małżeństwo ustanowione od początku istnienia ludzkości, istnieje i dzisiaj, i istnieć będzie aż do końca czasów, chciałbym dlatego zwrócić się z życzliwem słowem do wszystkich, którzy je zawierają i biorą na siebie jego obowiązki, i wskazać im jak je spełniać powinni.

Obowiązki Rodziców w ogólności.

Komu nie jest wiadomem, że dobra rola, owoc dobry wydaje, a że ze złej, nie można spodziewać się wiele? Czyż to nie stosuje się również i do rodziców? Gdy rodzice są zdrowi i silni, z wszelką pewnością oczekiwać należy podobnego potomstwa. Gdy zaś rodzice są słabowitymi i pełni defektów, gdy rujnują swoje zdrowie przez złe mieszkanie, jedzenie, niestósowne ubranie lub nieuporządkowany sposób życia, natenczas i potomstwo ich nie będzie zdrowe i silne.

Gdybyż mi to było możliwem następujące prawdy wypisać na sercach matek! Dzieci posiadają mniej więcej rysy swoich rodziców. Podobnie odziedziczają one po rodzicach umysłowe i cielesne przymioty. Mówi dlatego przysłowie: Jabłko niedaleko pada od jabłoni. Gdy matka żyje w tem przekonaniu: Że jest Bóg, który wszystkiem kieruje i rządzi, a któremu służyć obowiązaniśmy; gdy ona dzień po dniu stara się w służbie Bożej czas przepędzać, żyje przed obliczności Jego i unika wszystkiego, co On zakazuje — czyż nie należy spodziewać się, że jej pobożny sposób myślenia zaszczepi się także w sercach dziatek? Czyż te duchowe znamiona matki nie znajdą się i u dzieci? Szczęśliwą jest taka matka i szczęśliwe dzieci, które taką miały matkę.

Bardzo smutnem jest jednak, gdy jakaś matka usposobioną jest zupełnie inaczej. Ma to dla potomstwa najgorsze przestępstwa. Przecież mówi się często: Dziecko jest jota w jotę tak pysznem i prostackiem, jak matka jego, lubi próżność jak matka, jest kłótliwe podobnie jak ona i t. d. Dziedziczą więc dzieci dobre i złe przymioty

rodziców, które nieraz przechodzą aż do drugiego i trzeciego pokolenia. Dzieje się z tem tak, jak z chorobami. Jeżeli w jakiejś familji albo pokrewieństwie panują suchoty, natenczas większa część członków, a czasem i wszyscy mają skłonność do suchot. Gdy w jakiejś familji panuje choroba umysłowa, natenczas pokazują się jej ślady i u potomstwa. Bardzo gorąco należy więc zalecić rodzicom, ażeby nie hołdowali żadnej namiętności, gdyż ona jako nieszczęsne dziedzictwo, przejdzie i na ich potomstwo, i ono własnym rodzicom sprawiedliwe później robić będzie zarzuty. Gdyby można przewidzieć u każdego dziecka skłonności, jakie ze sobą na świat przyniosło, natenczas niejednego z nich możnaby żałować i zapytać: Co też kiedyś będzie z tego dziecka, skoro ma w sobie tak smutne złego zarody? Owe złe skłonności rozwijają się często jeszcze bardziej przez zły przykład rodziców, jaki dzieci mają przed oczyma. To co matka powie, pamięta dobrze dziecko, a jeszcze może więcej to, co powie ojciec. Dlatego mówi przysłowie: Jakie drzewo taki klin, jaki ojciec taki syn.

Gdy sobie przedstawiam większą liczbę nowonarodzonych dzieci, mógłbym je wtedy podzielić na 3 klasy: Do pierwszej zaliczam niezdolne do życia, do drugiej słabowite, do trzeciej zdrowe i silne. W pierwszej klasie są niemowlęta tak niedołężne, że nie mogą żyć. Maszyna ciała nie funkcjonuje, więc dusza musi wkrótce opuścić ułomne ciało i następuje śmierć przedwczesna. Do drugiej klasy należą te dzieci, które są słabowite i mizerne, ale przez troskliwe pielęgnowanie unikają wczesnej śmierci, mogą wyzdrowieć, być silnemi i wytrwałemi na pożytek i pociechę swoim rodzicom. Z dziećmi klasy 3-ciej, łatwo dadzą sobie radę rodzice. Gdy jednak zaniedbają pielęgnowania i wychowania, to i one mogą się stać podobnemi do dzieci klasy 2-giej.

Gdybyż to sobie do serca wzięli rodzice, że w małem ciele ich dziatek mieszka nieśmiertelna dusza, stworzona na obraz i podobieństwo Boga, że im więc w dziecku powierzonym został klejnot niebieski! Starać się więc powinni, aby małe ciało, stało się wielkim dla duszy domem, silnym i wytrwałym, aby to dziecko później mogło wypełniać swe obowiązki względem Boga, współbliźnich

i względem siebie samego. Powinni dlatego wszystko łożyć na to, aby użyć do budowy ciała swych dziatek tylko dobrego materyału, i baczyć na to, aby przez złe pożywienie lub rozdelikacenie nie uległo ono wkrótce zniszczeniu wczesnemu. Jakżeż pożałowania godnemi są dzieci, które z winy własnych rodziców są chorowitemi i ułomnemi, a niezdolnemi do wypełnienia ważnych obowiązków swego powołania w ludzkiem społeczeństwie, do jakich ich Bóg przeznaczył. Czyż takie dzieci nie mają słusznej przyczyny do robienia zarzutów swoim rodzicom? — Tyle o obowiązkach rodziców w ogólności.

Obowiązki rodziców w szczególności.

Pierwszym obowiązkiem jaki mają rodzice ze względu na zdrowie swych dziatek, jest troska o p o ż y w i e n i e. O najpierwsze pożywienie potrzebne dla dziecka postarał się sam Stwórca przez prawa natury, a każda matka obowiązaną jest zadość uczynić temu prawu. Jeżeli tego nie czyni, odpowie za to przed Bogiem, a płaskie wymówki nie obronią jej przed sądem Bożym. Każdej matce mówię na serjo: „Obawiaj się Boga i zachowaj to prawo“. Prawda, że zachodzą wypadki, iż zachowanie tego prawa nie jest możliwem, ale pomiędzy niemi mało jest takich, które pochodziłyby z innej przyczyny, a nie z przewrotnego sposobu życia. Duch czasu, moda, przewrotny sposób życia, rozdelikacenie, zmysłowość i t. d., są zazwyczaj przyczynami, że prawo to Boże nie bywa zachowanem, albo zachowanem być nie może. Jeżeli w istocie zachodzi taki przypadek, że obowiązku tego dopełnić nie można, natenczas radzić się należy lekarza, który odpowiednie da przepisy. Na tem miejscu pozwalam sobie podać kilka wskazówek na takie przypadki.

Chora matka dawała swemu niemowlęciu mleko r o z p u s z c z o n e n i e c o w o d ą; gdy głód się okazał, dawała mu znowu małą porcję mleka. Dziecko rosło dobrze, mogło później jeść pożywne potrawy i rozwijało się przewybornie. — Znałem jedną matkę, której dziecię przyszło na świat o 7 tygodni wcześniej. Było to jej jedyne dziecię i szczególnie umiłowane. Poradzono jej, aby

dawała mu codziennie kawę żołędziową w kilku małych dawkach. W ten sposób uratowała swoje dziecko; z czasem wyrosło duże i tęgie, i dziś jeszcze żyje w pełni sił. Wogóle dla dzieci nie można dość zalecić żołędziowej kawy z mlekiem. — Matka miała córeczkę, która przez kilka tygodni wybornie rozwijała się, aż nagle zaczęła chorować, nie znosiła żadnego pokarmu i wynędzniała tak, że pozostała na niej tylko skóra i kości. Przez jedną ćwierć roku ubywało jej ustawicznie i obawiano się już, że wkrótce żywot zakończy. Poradziłem przerażonej matce: Daj dziecku trzy razy codziennie czarnej kawy słodowej, za każdą razą dwie lub trzy łyżki, a potem pokarm, jaki w naszym kraju dają zazwyczaj dzieciom tj. ugotowaną papkę. Dziecię nabrało takiego apetytu do kawy słodowej, że dla niej pogardzało innem jedzeniem, i ją tylko piło łakomie. Po kilku dniach pomięszano z kawą słodową mleko, i dawano mu to przez cały kwartał bez żadnego innego pokarmu. Tylko mleko i słód były pokarmem maleństwa. Dziecię rozwijało się później wybornie, dostało apetytu do każdej prostej potrawy, i wyrosło na bardzo zdrową i silną dziewczynę. — A więc kawę żołędziową, która jest tania nadzwyczaj, a dostać jej można w każdej aptece, można dawać dzieciom tak długo, aż będą w stanie przyjmować posilniejsze pokarmy. Podobnie ma się rzecz z kawą słodową, która także jest tanią, żywi dobrze i do rozwoju pomaga. Kawa żołędziowa i słodowa są właśnie przeciwieństwem właściwej kawy ziarnistej (arabskiej). Kto chce mieć dzieci mizerne, niedokrewne, umysłowo i cieleśnie znędzniałe, ten niech tylko daje im jako pokarm kawę ziarnistą. Oprócz odpowiedzialności, jaką przez to na siebie matka ściąga, widzi prócz tego codziennie na dzieciach smutne następstwa swej przewrotności.

Gdy się dzieci żywi aż do roku mlekiem, kawą słodową lub żołędziową, to po upływie tego czasu, a często jeszcze i pierwej, można im dawać inne pokarmy. Nasuwa się teraz pytanie: Co należy dawać małym dzieciom? Sądzę, że odpowiedni wybór robią po największej części tylko biedni ludzie. Kto ma majątek, ten wybiera delikatniejsze rzeczy, które nie są tak korzystnemi. — Przedewszystkiem unikać należy napojów drażniących, tak

kawy jak piwa i wina. Tylko to, co dziecko wzmacnia żywi i łatwo jest strawne, należy mu podawać. Ale nietylko nie można dawać rozpalających napoi, lecz także żadnych potraw, które rozpalają. — Jako przykład rozumnego sposobu żywienia przytoczę ubogich rodziców, którzy trzynaścioro mieli dzieci, i z wielkim trudem zarabiali na ich wyżywienie. Otóż dzieci dostawały każdego ranka zupę dosyć gęstą np. zupę chlebową, rumianą z ziemniakami, zupę ziemniaczaną, lub ścierankę przyrządzoną w połowie z ziemniaków a w połowie z mąki. Takie śniadanie smakowało zdrowym i silnym dzieciakom przewybornie. Między śniadaniem a obiadem pojawiał się głód, więc dostawali ziemniaki i chleb, albo, gdy mleko było, chleb z mlekiem. Na obiad dostawały posilną zupę, leguminę gotowaną i mleko; na podwieczorek kawałek czarnego chleba, a gdy znalazło się do niego jeszcze mleka nieco, wtedy były dzieci najzupełniej szczęśliwe. Na kolację zastawiano znów zupę chlebową, ziemniaki, a i mleko także, gdy było w domu. W ten mniej więcej sposób żywiono tam, a niełatwo znaleśćby można jakąś familję, którąby się mogła pochlubić zdrowszemi i silniejszemi dziećmi.

Oby tego nigdy nie zapominali rodzice, że są odpowiedzialnymi także za rozwój fizyczny swoich dzieci, i nie wybierali nigdy pokarmów nieodpowiednich! Mięso dla dzieci nie jest pożytecznem; wytwarza ono krew gorącą i nieczystą, wskutek czego narażone są na większe niebezpieczeństwo utraty zdrowia, aniżeli gdyby były żywione tylko mlekiem i leguminami. Główną jest więc zasadą: Wybierać dla dzieci mleko i leguminy! — Jest to także bardzo ważną rzeczą, ażeby im dawać porcję odpowiednią, a nie za wielką; apetyt bowiem dzieci jest zazwyczaj bardzo wielki, gdy się więc najedzą do sytości, natenczas zjadły już za wiele. — Nie należy być także bojaźliwym, że potrawy są dla dzieci za proste i za grube. Znałem matkę, która na chleb mleć kazała żyto, jęczmień i owies, dodawała do tego otręby i takim chlebem karmiła swe dzieci. Inne także potrawy przyrządzała z tej mąki. Dzieci otrzymywały w ten sposób wszystkie pożywne substancje ze zboża i odżywione były przewybornie. Kto daje dzieciom chleb delikatny,

ten żywi je nędznie, również jak i ten, który przyrządza potrawy z mąki sztucznej. Kto zaś daje dzieciom pokarmy gorące, ostre, zaprawione korzeniami i kwaśne, ten rozpala ich krew i powoduje zaburzenia w trawieniu. Następstwem tego będzie, że dzieci niezdolnemi stają się do życia i zawcześnie zapadają w charłactwo, lub nędznie wlec będą życie, gdyż zaledwie w połowie dorosły do wypełnienia swego powołania. Widziałem takich bardzo wielu, gdy mi ich przyprowadzono dla udzielenia im rady. Rodzice nie powinni i tego zapominać, że rozpalający napój i potrawy budzą także i podniecają zmysłowość.

Szczęściem rodziców są dobre dzieci, a takiemi nazwać można tylko te, które są umysłowo i fizycznie zdrowemi, silnemi i moralnemi. Dla czego tak często spotkać się można z talentami słabymi i nędznymi? Częstokroć leży przyczyna w rozwoju fizycznym. Ciało wywiera bardzo wielki wpływ na ducha, a gdy ono nędznieje, to i duch cierpi na tem. *Mens sana in corpore sano* — zdrowy duch, w zdrowem ciele! Jeżeli bez uprzedzenia, spokojnie zrobilibyśmy przegląd ludzi, zobaczymy natenczas, że wielka część uczonych, pochodzi z prostego ludu wiejskiego. Można być pewnym, że oni mieli bardzo proste a przecież najszczęśliwsze wychowanie. Dawniej wyznaczano uczniom miejsca wedle zdolności i wszędzie zrobiono to spostrzeżenie, że największą część najpierwszych miejsc zajmowały dzieci z ludu. Niechaj więc wielce uważają na to rodzice, aby dzieci ich jadły pokarmy proste, zdrowe i pożywne, przedewszystkiem zaś mleko i leguminy. Mięsnych pokarmów nie należy wcześnie dawać dzieciom, a zawsze łączyć mięsne potrawy z leguminami.

Pielęgnowanie skóry dziatwy.

I dziecię musi także znosić zmiany 4-ech pór roku; musi przywyknąć do zimna i ciepła. Jeżeli w tym względzie postępuje się niewłaściwie, ciało natenczas nie może rozwinąć się należycie, być wytrwałem i odpornem na rozmaite przykrości, jakie je czekają. Każde ludzkie ciało musi być zahartowanem na zimno i ciepło, a więc i ciało dziecka. Gdy się czyta o hartowaniu, jakie czynili ludzie

w najdawniejszych czasach od młodości aż do grobowej deski, dziwić się wtenczas musimy, jak daleko doszli oni w tym kierunku, jak byli zdrowymi i podeszłymi w latach. Jakżeż nędznie wygląda dzisiejsza ludzkość w tym względzie! Jestem tego przekonania: Jeżeli młodzież nie będzie lepiej zahartowaną, natenczas powiększać się będzie coraz bardziej niedokrewność, wątłość wzmoże się, a wiele tysięcy umrze zawczesną śmiercią.

Jak należy hartować dzieci?

Jest zwyczajem, koniecznym zresztą ze względów czystości, że dzieci kąpią w ciepłej wodzie. Nie mam nic przeciw temu; gdy jednakże dzieci codziennie kąpią się w ciepłej wodzie, słusznie przypuszczać muszę, że rozdelikacają się przez to. Gdy dorosły człowiek bierze codziennie przez 2 miesiące tylko ciepłą kąpiel, nabawi się takich chorób, o jakich mi opowiadał jeden chory. Wziął on 25 ciepłych kąpieli, które go tak osłabiły i uczyniły tak wrażliwym, że najmniejszego zimna znieść nie mógł wcale. Skoro więc dorosłego codzienna kąpiel ciepła na pół zrujnować może, czyż nie osłabia ona jeszcze więcej małych dziatek? A do tego stopień ciepłoty kąpieli, który przyrządza się dla dzieci, jest o wiele wyższy! Matki i piastunki próbują zwykle ręką czy kąpiel jest dosyć ciepła. Że zaś mają one często ręce zimne lub odparzone, łatwo się więc zdarza, że kąpiel jest o połowę cieplejsza, a biedne dziecko musi dla tego cierpieć podwójnie. Nie jestem przeciwnikiem ciepłych kąpieli, nie powinne one tylko być gorące i trwać za długo. W trzech minutach można dziecko wykąpać z brudu w ciepłej wodzie, a zaraz potem powinno nastąpić hartowanie. Tym celem omywa się dziecko świeżą, zimną wodą, skoro tylko wyjdzie z ciepłej kąpieli; trwa to zaledwie parę sekund, a w ten sposób zostaje usunięte szybko nadmierne gorąco. Albo można tę sprawę urządzić jeszcze z większym pożytkiem: Obok ciepłej kąpieli stawia się naczynie z zimną wodą, i zanurza się dziecko na jedną lub co najwyżej na dwie sekundy w tej zimnej wodzie; przez to nietylko usuwa się nadmierne ciepło, lecz wzmacnia się

nadto organizm niemowlęcia. Naturalnie z początku dziecko krzyczy — ale mu to nic nie szkodzi; krzyczy ono także i bez zimnej kąpieli. W krótkim czasie nie będzie ono sobie nic robiło ze zimnej wody. — Pewien urzędnik pisał mi, że wielce mi jest wdzięcznym za dobrą radę zanużania dzieci w zimną wodę, gdyż od owego czasu są dzieci jego zdrowe i silne. Dobra matka i dobry ojciec powinni w postępywaniu zachować pewną rezolutność i stanowczość, a nie dać się powodować każdemu uczuciu. Jeżeli serce matki jest zanadto delikatne i mniema, że ojczyźnie grozi niebezpieczeństwo, gdy dzieci swe zanurzy do zimnej wody, natenczas może w pierwszych dniach ocieplić wodę na 12 lub 15 stopni; nie należy jednak czekać długo, aż dziecko przywyknie do świeżej wody.

Skoro dziecko jest już o tyle rozwiniętem, że nie potrzebuje już codzień ciepłej kąpieli, dobrze jest wtenczas jeżeli niezaniedbuje się hartowania zimną wodą, tak ze względu na czystość, jak i na wzmocnienie ciała. Gdyby dzieci począwszy od lat 3 aż do 6, jeżeli nie codzień, to przynajmniej dwa lub cztery razy w tygodniu, brały kąpiel przez 3 lub 4 sekund, albo omywały się, jakżeż wdzięcznemi byłyby kiedyś swoim rodzicom za to, że są zdrowemi, i w pełni sił mogą swemu powołaniu zadość uczynić. Zostawcie tylko dzieci swobodnie na polu, a zobaczycie wnet, jak one pluskają się we wodzie, chodzą po niej i t. d. o ile się tylko sposobność nadarzy; czyni im to przyjemność, i tak im z tym dobrze, że trudno ich od wody odpędzić. Gdyby im to nie sprawiało rozkoszy, to nie garnęłyby się tak chętnie do wody. Pozostawcież więc dzieciom ich przyjemności, chociażby mokre i zachlapane wracały do domu. Przyczynia się to bowiem do ich szczęścia, do wyrobienia silnego zdrowia. Trzeba jednak o tem pamiętać, aby im dać suche suknie, jeżeli zmoczone powrócą. Przysłowie mówi: „Czego się Jaś nauczył, o tem i Jan pamięta! Gdy się dzieci za młodu zahartowały wodą, to i później utrzymają się przy zdrowiu hartowaniem i nie rozdelikacą się nigdy.

Ubiór dzieci.

Jak wiele dziatek przez nieodpowiednie odżywianie, albo przez brak hartowania niezdolnemi są później do wypełnienia należytego obowiązku swego powołania, tak znowu wielka ich liczba rujnowaną bywa mniej lub więcej przez ubranie. Matka niech nigdy nie zapomina, że jej dziecko potrzebuje ubrania, aby okryć nagość i ochronić się przed wpływem zimna lub gorąca. Wszystko zaś co jest ponadto, jest złem. Gdy się widzi dzieci, szczególniej w miastach, ubrane do kolan niedostatecznie w ażurowe pończochy i cieniutkie trzewiki, a reszta ich ciała otulona tak, że bezkształtnie wyglądają, niby bocian spacerujący po łąkach, nasuwa się natenczas myśl, że ubiera się ich na to tak, aby ich odróżnić od innych dzieci i wychować ich już od młodości wczesnej w próżności. Ale jeszcze inną wielką wadę ma takie ubranie. Wieloma sukniami rozgrzewa się zanadto korpus dziecięcia, i ściąga krew do górnej połowy ciała, a ręce i nogi stają się zupełnie niedokrewnemi. Przez takie nieracjonalne ubranie kładzie się podstawę do późniejszej niedokrewności. A potem daje się dzieciom jeszcze grube gatki — znów środek do dalszego rozdelikacenia. I tak, jest już zrobiony początek do wielu późniejszych chorób. To, co jest wystawionem na działanie świeżego powietrza, i zahartowanem przezeń zostało, to ochronionem jest przed wieloma dolegliwościami i chorobami. Radzę więc rodzicom natarczywie: nie ubierajcie nigdy swoich dzieci tak, ażeby one później z waszej winy pokutowały i cierpiały wiele!

Ubranie dzieci przylegające do skóry, powinno być z płótna; na to przychodzi inne ubranie na dnie powszednie, a inne na świąteczne. Chociaż materja jest bardzo prostą, skoro tylko pokrywa nagość i chroni przed zimnem i gorącem, to już dobrze. Tak jak nogi, powinna podobnie być zahartowaną głowa, szyja i ręce. Jeżeli na tych miejscach dopuścimy do rozdelikacenia, natenczas zaszczepiamy wiele zarodków do najrozmaitszych chorób. Przed laty 50-ciu lub 60-ciu nie znano żadnej dyfterji, a dziś rok rocznie tysiące dzieci porywa ta choroba. Rozdelikacenie i przewrotne ubieranie są także przyczyną tego.

Skoro głowa i szyja dziecka w zimie, w lecie i na wiosnę zawiniętą jest wełnianemi szalami, dlaczegóż nie miałyby tam założyć gniazda drapieżne ptaki i wychodować swe potomstwo, które później życie dziecięcia pożera.

Prawda, jak to dawniej chodziły dzieci ubrane poprostu w najpotrzebniejsze tylko odzienie, i nie obawiały się w zimie mrozu a w lecie gorąca? Wtenczas nie uskarżano się na tak wiele wypadków śmierci, jak teraz. Znam rodziców, którzy czworo mieli dzieci, pyszne powodzenie i w gotówce pieniądze. W jednym, jedynym tygodniu pomarły wszystkie dzieci na dyfterję! Ponieważ pierwej nie zdarzały się takie wypadki, czyż nie należy słusznie przypuszczać, że przyczyną główną tak wielu słabości dzieci jest dzisiejsze ubranie. Nierównomierne ubranie sprowadza nierównomierną ciepłotę. Do więcej rozgrzanych części ciała przypływa więcej krwi, i naodwrót. Że zaś owo nierównomierne rozdzielenie krwi zastoiny wywołać może, i wszelkie możliwe choroby, zaprzeczyć tego niepodobna.

Gdy zawinie się głowę i szyję grubą wełnianą materją, z powodu wytworzonego ciepła, nagromadzi się tam więcej krwi — czyż nie należy obawiać się z tego złych następstw i wielkich zaburzeń? A nie zapominajmy i o tem, że pomimo otulenia takiego szyi i głowy, trzeba przecież oddychać zimnem powietrzem. Należy więc jako pierwszą zasadę przy hartowaniu ciała postawić: głowa. szyja i nogi muszą być dobrze zahartowane świeżem powietrzem. Nie należy się przytem obawiać zaziębienia, gdy postępujesz rozsądnie. Ciepły piec rozgrzewa całą izbę, podobnie i organizm rozgrzewa wszystkie części ciała. — Głowę okryj więc lekkiem nakryciem; szyi w lecie nie zawijaj, w zimie możesz wziąść szalik, ale nie wełniany; nie zawijaj także za mocno, gdyż powietrze musi zawsze mniej lub więcej wychodzić przez skórę. — Ileż to ludzi choruje na gruczoły! Skoro tylko kto spostrzeże, że gruczoły nabrzmiewają, zawija zaraz szyję dwa razy tak silnie, a przez to krew jeszcze więcej się tam zatrzymuje, a nabrzmienie jeszcze bardziej się powiększa. Mam to przekonanie, iż mało byłoby cierpiących na gruczoły, gdyby w swej młodości nie rozdelikacali się w powyżej opisany sposób.— Ileż to dzieci musiało dawniej iść do szkoły pół godziny, a nieraz i godzinę, a nie miało ani kawałeczka wełnia-

nego okrycia na sobie! Właśnie te dzieci pozostały najzdrowsze i najwytrwalsze. Najlepszy dowód daje nam w tym względzie familja komedjantów podróżujących we wozach. Liczą one często kilkoro dzieci, które podczas największego mrozu zaledwo napół są ubrane, a nocują także we wozie. Porównaj ich z dziećmi miejskiemi, jakżeż nędznie wyglądają nieraz przy nich mieszczuchy!

Zdaje mi się, że słyszę niejedną matkę, która powyższe słowa przeczytawszy, pyta się: Jakżeż powinnam moje małe dzieci dorastające hartować rozsądnie? Chciałabym chętnie wszystko dla nich uczynić, coby ich później mogło uszczęśliwić, i na co bym się odwołała przed moim Stwórcą. Takiej dam następną radę: Jeżeli przyjdzie wiosna, uważają to dzieci za nadzwyczajną rozkosz, gdy mogą swobodnie hasać boso; a gdy widzą, że inne boso chodzą, a im tego uczynić nie wolno, płyną im wtenczas często łzy z oczu. Dozwólcie im spokojnie biegać boso! Kiedy dzieciom zimno, to one już same schronią się do izby. Czekaj, aż same zażądają pończoch i trzewików. Zdarza się jednak nieraz, że długo nawet czekać będziesz na to musiał, tak wygodnie bowiem jest dzieciakom chodzić na bosaki. A jak ptaki przy nadchodzącej wiośnie tracą część swoich piór, a inne zwierzęta dostają włos letni, tak podobnie i ty, daj lżejsze ubranie swym dziatkom.

Abyś zaś nie obawiała się niczego, przyzwyczajaj dzieci do rozumnego hartowania wodą. Niechaj od czasu do czasu chodzą po wodzie 2 do 4 minuty, lub trzymają ramiona we wodzie przez 1 minutę; do tego nie potrzebujesz ich często zachęcać. Dziecko samo zasmakuje w powtarzaniu tego hartowania doznawszy uczucia przyjemności. Dozwól przynajmniej rano lub wieczór chodzić dzieciom czas jakiś boso w ogrodzie po mokrej lub po wilgotnej trawie, a wielkie upały lata nie zaszkodzą wcale w ten sposób zahartowanym. Jeżeli chcesz uczynić coś więcej, i dzieci mieć zupełnie zdrowemi, natenczas przyzwyczajaj ich do krótkich półkąpiołków. Skoro do nich przywykną, będą one wtenczas dla nich wzmocnieniem, i największą rozkoszą. — Jak muszą się dzieci na wiosnę przyzwyczajać, aby wytrzymać upały lata, podobnież i w jesieni hartowaniem przygotować się powinny do

mrozów. Dlatego nie należy zaniechać zaraz w jesieni chodzenia boso, a gdy po polu nie można już chodzić na bosaki, niechaj w jesieni i w zimie chodzą boso po pokoju rano i wieczór. Niemasz lepszego szczęścia dla młodzieży, jak zdrowie, i ono to zapobiega wielu nędzom późniejszego wieku.

Troska o świeże powietrze, szczególniej w sypialni.

Ptakom najlepiej powodzi się na świeżem powietrzu, chociażby ono zmieniało się bardzo nawet często pod względem temperatury zimna i ciepła. Jeżeli weźmiesz do izby ptaka, traci wówczas piękne swe lśniące kolory i wesołe usposobienie. Podobnie dzieje się z dziećmi. Jeżeli wyniesiesz dziecko kilka razy na świeże powietrze na rękach, spostrzedz zaraz w niem można niezwykłą ochotę wydostania się na świeże powietrze. O gdybyż tylko wszystkie matki uznały jako obowiązek, zadość uczynić temu żądaniu dziecka! Powinny one już raz przyjść do tego przekonania, że na świeżem powietrzu powodzi się dziecku jak najlepiej. — Zaledwo dziecko iść potrafi na swych słabych nóżkach, zaraz biegnie ku drzwiom, aby dostać się na pole, a jeżeli się z pola przynosi je do izby, rzadko się obejdzie bez płaczu i krzyku. Wypadek podobny nietylko zdarza się w lecie, w zimie nawet przy dość silnym mrozie szukają one świeżego powietrza, niektóre pomimo nędznego ubrania cienkiego. Jestto z pewnością najoczywistszy dowód, że natura dziecka pomimo nierozwiniętego umysłu ciśnie się instynktownie do świeżego powietrza.

Odwiedzając dzisiaj chorego, spotkałem na drodze dwóch chłopców, którzy jeszcze nie chodzili do szkoły. Maszerowali oni boso po śniegu, który z powodu odwilży był zupełnie wodnistym, i czuli się przy tem najzupełniej szczęśliwymi. Ubranie ich było bardzo pojedyncze. Ponieważ owi chłopcy przebywali codziennie w zimie na świeżem powietrzu dłużej lub krócej, o ile na to zimno pozwalało, dlatego nie szkodziło im chodzenie po śniegu, lecz owszem pomagało. Utrzymują powszechnie i słusznie, że dzieci, które się rodzą na wiosnę zdrowszemi są, ni-

żeli dzieci urodzone w jesieni; z pewnością przyczyna jest ta, że urodzone na wiosnę wcześniej i więcej przebywają na świeżem powietrzu. Skoro więc powietrze pokojowe nie jest korzystne dla dzieci, jakżeż szkodliwie jest wtedy, jeżeli sypialnia dzieci zupełnie nie bywa wietrzoną, lub bardzo mało, albo przyłącza się do tego i to złe, że w sypialni opala się zanadto! Przed 50 lub 60 laty spały także małe dzieci w izbie nieopalonej, a nie słyszałem nigdy, ażeby które umarło. Oby raz już starały się wszystkie matki o to, aby ich dzieci, o ile to możliwe, tak w dzień jak w nocy świeżem oddychały powietrzem. Najszkodliwszem jest jednak, jeżeli sypialnia dzieci ma wilgotne mury, a słońce zagląda do niej rzadko lub mało. Jak łatwo, jak prędko psuje się wtedy młoda krew, i kładzie się zawczasu fundament do późniejszej nędzy. Aby więc dzieci rosły zdrowo i silnie natenczas koniecznem jest starać się troskliwie o odpowiednie ubranie i pożywienie, jak również o świeże powietrze, a suchą i jasną sypialnię.

Ruch.

Wszystko, co jest młodem, jest żwawem i żywem, tak ptaki w powietrzu, jak i zwierzęta na ziemi. I dzieciom również wrodzoną jest żywość; ztąd chętnie bujają i skaczą. Zostaw im tylko swobodę, a zaraz zobaczysz, że czynią one tak, jak inne istoty. Dziecięca żywość jest także najlepszym dowodem ich zdrowia. Jak długo dziecko jest małem i młodem, żywość jego i zabawa trwa tylko czas krótki. Młode siły wyczerpują się wkrótce; wtedy odpoczywa ono czas jakiś, poczem zaczyna się zabawa i hasanie na nowo. U dzieci trzeba uważać bardzo na to, ażeby nie natężały i nie przeciążały się nigdy zbytecznie. Dzieci mają już z popędu natury nietylko przyjemność w bawieniu się i wesołem bujaniu, ale wkrótce z równym zapałem okazują one ochotę i zamiłowanie do pracy, o ile ona odpowiada ich siłom, aby swojemu otoczeniu pokazać, że chociaż jeszcze dziećmi są, mimo to posiadają siły, a mogą i chcą być czynnemi. — Młody chłopak wcześnie ogląda się za batożkiem i powiada: „kiedyś będę woźnicą“. Dziewczynka zaś przynosi miskę

lub inne naczynie kuchenne, chcąc także swoją okazać czynność. Lecz skrzętność ta krótką trwa chwilę i wnet następuje znużenie. Na ten punkt trzeba bardzo uważać przy wychowaniu małych. Mają one bowiem ochotę i chęć wesołą do wszystkiego, ale tylko na czas krótki. — Im więcej poruszają się dzieci na wolnem powietrzu, i pozostawione są swym naturalnym skłonnościom pod dozorem matki lub piastunki, tem rosną zdrowiej i rozwijają się silniej. A więc dozwól dzieciom oddychać świeżem powietrzem i swobodnie używać ruchu, a zabawy ich uważaj jako ćwiczenie do pracy i jako przygotowanie do przyszłego zawodu! W ten sposób przyzwyczają się one do ćwiczenia swych sił fizycznych i zapewnią sobie przez to wytrwałość, odporność i siłę na późniejsze lata. Nigdy jednakże nie powinny dzieci zostawać bez nadzoru.

Jakżeż przykrem jest, gdy dzieci trzyma się zamknięte w izbie, lub gdy nie mają ogródka ani wolnego placu, na którymby swobodnie hasać mogły i oddychać świeżem, wolnem powietrzem. Los takich dzieci jest pożałowania godnym. Poczynają one zawcześnie umierać dla wesołego życia. Dzieciom takim zbywa nawet na dobrym apetycie, często mają nawet rozdrażnienie nerwów. Brak im prawdziwie dziecinnego, wesołego i swobodnego umysłu.

Przed rokiem przyszedł do mnie bardzo stroskany ojciec i zatrwożona matka z trojgiem dziatek. Byli oni z miasta, a wśród łez opowiadała matka: Ja i mój mąż oboje jesteśmy bardzo nieszczęśliwymi z powodu naszych dzieci; wszystko troje są znędzniałe, bez zapału, bez życia i bez rozkoszy; nie mają ochoty do jedzenia, ani przyjemności do jakiejkolwiek zabawy. Prawie codziennie odwiedza nas nasz lekarz; to przepisuje jakieś lekarstwo dziecinne, to znów pić każe wino w małych dawkach; raz to robić każe, drugi raz owo. Czyniliśmy co tylko było można; nie brakuje nam pieniędzy i chętnie wszystko, co możliwe, uczynimy dla dzieci.“ — Rodzice pytali, czyli temu złemu niemożnaby zabobiedz. Poradziłem dobrym rodzicom, co następuje: Wyślijcie swoje dzieci na wieś choć na kwartał, i każcie im codziennie chodzić boso po polu; starajcie się o sposobność, ażeby czasem po jakiem potoku boso chodzić mogły, dawajcie im co-

dziennie mleko w małych dawkach, często albo co godzinę łyżkę, — przytem wikt prosty, bez korzeni, dobry chleb czarny, ale ani piwa, ani wina nie dawać. Po kwartale zobaczycie, że macie zupełnie inne dzieci. Po czterech miesiącach pokazano mi owe troje dziatek, które hartowano na wsi, na świeżem powietrzu i żywiono odmiennie. W istocie musiałem dziwić się, że w tak krótkim czasie nastąpiła odmiana. Każdej rodzinie chciałbym powiedzieć, szczególnie zaś tym, co mieszkają w mieście, i tym, w których rozgościło się rozdelikacenie: Czyńcie podobnie!

Niejeden ojciec rodziny lub niejedna matka powie: Dobrze, zrobiłabym to, ale nie mam tak wiele pieniędzy do rozporządzenia. Tym daję następną radę: Żywcie dzieci tak, jak w tej książce jest podane, chrońcie je przed zniewieściałością, nie dawajcie im żadnych spirytusowych napojów, ani potraw zaprawionych korzeniami, przewietrzajcie pilnie wasze pomieszkanie, dajcie im sposobność do półkąpiołków i kąpieli całkowitych, które czynić potrzeba według podanego przepisu, a wkrótce zobaczycie widoczne błogosławieństwo takiego postępowania.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY.

Szkoła i zawód.

Całe życie człowieka jest szkołą. Dzień po dniu uczęszcza każdy do tej szkoły, dzień w dzień może się uczyć i kształcić. Trwa to aż do grobowej deski. Szczęśliwy człowiek, który to rozumie i stara się przyswoić sobie co raz to więcej z tego, co mu jest koniecznem, pożytecznem i zbawiennem. Przedewszystkiem nie trzeba zapominać, że w życiu ludzkiem są dwie całkiem odmienne szkoły, w których udzielają nauki, i gdzie wykształcić się można. Któżby nie wiedział, że istnieje na ziemi złe i dobre, i że złe z dobrem ustawicznie walczy. Każde chce panować. Tak w szkole złego, jak i w szkole dobrego udzielają nauki z zapałem. Stosownie do nauki, jaką ktoś utrzymuje, zaprawia się do złego lub do dobrego. Szczęśliwym jest ów, kto tylko w szkole dobrego uczy się i za-

prawia do rzeczy dobrych; nieszczęśliwym zaś jest ten, który chodzi do szkoły złego i tam złego się uczy. Zamierzam mówić o tych dwóch rodzajach szkół i o ile to możebnem będzie dla mnie, dokładnie je określić, ażeby każdy wiedział, która jest szkoła dobrą, a która szkoła złą; jakie następstwa przynosi nauka obydwóch. Zacznę od owej szkoły życia, w której dziecko od najwcześniejszej młodości przebywa, i przejdę potem do rozmaitych innych szkół.

Pierwsza szkoła dziecka.

Pierwszą szkołą dla dziecka jest dom rodzicielski. Małe dziecko jest w istocie podobnem do nasienia, na które patrząc, nie można wiedzieć, że się rozwinie na tak piękną roślinę. O ile ciało drobnem jest w porównaniu z ciałem dorosłego o tyle i duch jest maleńkiem także, w porównaniu z umysłem wykształconego człowieka. Zaledwo jednak dziecko osięgło rok drugi lub trzeci, a już wstąpiło do szkoły i uczy się przez naukę poglądu. Gdy już mówić umie, nietylko przypatruje się przedmiotom, lecz chce pouczyć się o nich. Stawia więc rozmaite pytania, ażeby zadowolić rządzę wiedzy. Pierwszym nauczycielem jest ojciec, a pierwszą nauczycielką jest matka. Oko dziecka kieruje się najpierw na matkę i ojca, podobnie ucho otwiera się dla ich nauki, a ta najchętniej przyjmuje się do serca. O gdybyż żaden ojciec i żadna matka nie zapominali o tem, że obowiązanymi są udzielić dziecku pierwszej nauki, że od Stwórcy samego przeznaczonymi są na nauczycieli swych małych istotek!

Jakichże przedmiotów udzielać powinien najpierw ojciec i matka małemu dziecku? Bardzo prędko z własnego doświadczenia przekonuje się dziecko, że najdroższem ono jest ojcu i matce. Trzeba więc pouczyć go o tem zawczasu, że ma ono jeszcze i innego ojca w niebie, który je jeszcze więcej kocha niż rodzice. Pouczenie to, trzeba sumiennie przeprowadzić. Rodzice jednak nietylko słowami powinni uczyć dziecko, lecz swym przykładem przekonywać go naocznie, jak dobre życie prowadzić należy. Pierwszą więc nauką, jaką podawać po-

winni rodzice swym dzieciom jest znajomość Boga. Drugą, sposób jak Bogu służyć potrzeba, czego przedewszystkiem uczyć się powinny z przykładu rodziców. Dzieci chętnie słuchają o Stwórcy, najwyższej Istocie i bardzo łatwo je pouczyć o wielkości i wzniosłości Boga, gdy się im o stworzeniu świata opowiada. Jeżeli nauka słowami idzie ciężko, trzeba sobie dopomódz nauką z życia. Jakżeż szczęśliwemi są dzieci posiadające rodziców, którzy poznania Boga, miłości i służby Jego uczą się od nich słowem i przykładem! Ale po dwakroć nieszczęśliwemi nazywam dzieci, które niby mają rodziców, a Boga mało lub wcale nie znają i mało lub wcale według przykazań Jego nie żyją. Jak nauka rodziców jest najmilszą dla dzieci, tak przenika ona najgłębiej w serca, gdy uczą ich dobrego lub złego.

Dziecko trzeba pouczać o jego wzniosłem przeznaczeniu, i wpajać weń, aby szukało szczęścia w tem, że szuka Stwórcy — a nie zapominać o uczeniu drugiego przedmiotu t. j. o p r a c y. Dzieciom wrodzoną jest ochota do pracy. Najmilszym jest dla nich ojciec i matka, i najchętniej przebywają one obok nich. Skoro więc widzą, że rodzice pracują pilnie, rzucają się i one z drobnemi rączkami do pracy, próbują nosić, dźwigać i t. p. spełniać roboty. Uczą się tego od nich. Powinni dlatego rodzice stawiać im przed oczy przykład gorliwej pracy. Praca powinna być jednym z najprzedniejszych przedmiotów, którego się dzieci w szkole rodziców nauczyły. Dzieci nietylko powinny być ćwiczone w służbie swego Zbawiciela, nietylko przyzwyczajane do pracy, trzeba je nadto uczyć wcześnie, jak mają się zachować w trudach życia, których im już jako dzieciom nie brak. Jako bowiem człowiek przeznaczony jest do pracy, tak również przeznaczony jest od Stwórcy do znoszenia cierpień i trudów. W tym względzie powinny dzieci pouczone być słowem ojca i matki, jak również ich przykładem. Jeżeli powiada się dziecku: „powinieneś trudy, których usunąć nie możesz, przyjmować chętnie, a kiedyś otrzymasz za to nagrodę“, a potem to dziecko widzi, jak rodzice sami znoszą cierpliwie przykrości i trudy, natenczas zgodzi się łatwiej na rzeczy nieprzyjemne, i przyzwyczaja się do spokoju i poddania w cierpieniach. Gdy

nie słyszy skarg ani żadnych przekleństw rodziców swoich, natenczas i ono nie będzie skarżyć się i przeklinać. Ale podczas tych lat, w których dzieci ćwiczone bywają w szkole domu rodzicielskiego, nie należy ich zawiele obarczać, ani zadługo lub zaostro zatrzymywać przy robocie ciężkiej; jeżeli bowiem przeciąża się dzieci pracą, natenczas znędznieją, zamiast rozwinąć się zdrowo i silnie. Krótkie przysłowie zaraz dziecko spamięta, ale niemożliwem mu jest wyuczenie się jakiejś poezji; podobnie rzecz się ma z robotami.

Skoro się należycie zachowuje przepisy co do wiktu, ubrania i pomieszkania, i gdy prócz tego otrzymają dzieci odpowiednią naukę, natenczas rozwiną się one w kwiat pełen nadziei. Jakżeż jednak inaczej dzieje się z dziećmi, gdy im rodzice o Bogu Stwórcy i Ojcu mało albo nic nie mówią, gdy nie uczą ich słowem swem i przykładem służyć Bogu i znosić przykreści życia? Zawcześnie wtedy rozwija się w malcach samolubstwo i samowola, i są pewne widoki, że w niedługim czasie obowiązków względem rodziców zapomną, jak zapominają ich względem Boga. A gdy dalej nie przyzwyczajają się do robót odpowiednich swemu wiekowi, lub co gorsza słowem i przykładem przyuczane bywają do nieczynności, do popędliwości i niecierpliwości, do sporów i kłótni — co za smutne następstwa pociąga to dla nich! Ojcowie i matki, którzy tak postępują, nie są chrześciańskimi wychowawcami. Prócz iego rodzice mają obowiązek uczyć dzieci dobrze i nie dawać im żadnego zgorszenia, powinni nadto chronić je, ażeby nic nie widziały, i nie słyszały nic takiego, co wręcz sprzeciwia się ich naukom. Niestety, pomimo troski rodziców zobaczą dzieci i usłyszą niejedno, co dla nich szkodliwem będzie. Dlategoto przykład i wzór rodziców powinien być dla nich ochroną przeciwko otrzymanym złym wpływom. Rodzice oddając wychowanie swych dziatek sługom, piastunkom i t. p. nigdy nie mogą być dosyć przezornymi w ich wyborze, aby ich nauka przeciwnych nie przynosiła owoców, aniżeli rodzice sobie życzyli i chcieli. Kto daje dziecku naukę, ten posiada dziecko.

Poznałem raz dwóch kapłanów i spytałem ich: Jakżeż to się stało, że obaj zostaliście księżmi? Rodzice wasi

nie lubią przecież księży. Na to odpowiedzieli: „że zostaliśmy kapłanami nie zawdzięczamy tego ani ojcu, ani matce, lecz tylko słudze naszej. Ona nas nauczyła się modlić, poznawać i miłować Boga. Wysławszy nas na spoczynek, przychodziła po kilku minutach do sypialni, i modliła się z nami. Nauką i przykładem dała nam wskazówkę do dobrego życia, i tak stało się, żeśmy obaj wybrali stan kapłański.“

Jeżeli, kochany czytelniku, żądasz jeszcze przykładu, więc słuchaj. Znam matkę, która swym dzieciom, aż do ich pierwszej komunji św. udzielała sama nauki katechizmu, ucząc je dzień po dniu, bodaj przez czas krótki religji. A czego uczyła dzieci słowem, to wykonywała sama czynem. Obfitem błogosławieństwem była nauka tej matki. Wszystkie dzieci wypełniały wiernie przepisy swej religji i były rozkoszą, pociechą i największem szczęściem swych dzielnych rodziców.

Człowiek łatwiej uczy się złego niżeli dobrego, jakżeż szybko z tego powodu złe wychowanie prowadzi do zguby! Zła wychowawczyni albo matka może bardzo łatwo nauką albo przykładem dać podstawę do późniejszego zepsucia. Znałem niegdyś dwóch braci, z których jeden umarł w 27 a drugi w 29 roku, gdyż namiętności przyprowadziły ich do zguby. Krótko przed swoją śmiercią mówili obaj: „Przyczyną naszej zguby winną jest własna nasza matka. Nie miała ona żadnego zapału do dobrego, nie chroniła nas w dzieciństwie i młodości przed niejedną rzeczą, o czem wiedzieć musiała, że jest ona dla nas tylko szkodliwą“.

Szczęśliwemi są więc dzieci, których rodzice są dobrymi wychowawcami, którzy słowem i przykładem w rozumny sposób wychowują młodych swych pieszczoszków, a w ciągłem przekonaniu o wysokich i ciężkich obowiązkach rodzicielskich, kształcą je fizycznie, duchowo i moralnie tak, jak się Bogu podoba. Przez to przygotowują sobie rozkosz i pociechę, a dzieciom swym wielkie błogosławieństwo. Jak na twarzy noszą dzieci rysy ojca i matki, podobnie i w sposobie życia okazywać będą dobre przymioty swych rodziców. Oby to dobrze pamiętali wszyscy rodzice. Ale tam, gdzie braknie pierwszej nauki, a dzieci więcej dla świata i światowego życia, aniżeli dla

Boga i życia wiecznego wychowują, okażą się wnet ślady chybionego wychowania w grzesznym sposobie ich życia. Nie zadowolone same z siebie, znosić będą trudy życia z szemraniem, rodzicom największą boleść i smutek sprawią, zatrują im życie i skrócą je. Myśl na życie pozagrobowe nie pocieszy ani rodziców ani dzieci, lecz napełni je tylko przestrachem.

Druga szkoła dziecka.

Około 6-go roku zaczyna się zwyczajnie dla dziecka druga szkoła, gdzie pouczają je w tych przedmiotach, których znajomość konieczną jest dla życia. Pierwsza nadzwyczaj ważna nauka, którą dziecko od rodziców otrzymało, powinna być w drugiej szkole dalej prowadzona i rozszerzona. Zdolnem do tego jest już dziecię, gdyż w wieku od 5 lub 6 lat jest dostatecznie rozwinięte fizycznie i umysłowo. W mojej młodości mówiono: Kto umie dobrze pisać, czytać i rachować i nabył dostatecznej wiadomości z religji, ten był w dobrej szkole i otrzymał potrzebną podstawę do dalszego wykształcenia. Wówczas niejeden był nauczycielem, który nie wiele więcej umiał, jak dobrze pisać, czytać i rachować. Sam miałem aż do lat 12-tu nauczyciela szewca, który mimo to, uczył nas, dzieci, z zapałem i z pożytkiem. Nauczycielowi temu jestem do dziś bardzo wdzięczny, gdyż dawał on nam bardzo dobry przykład. A chociaż niektóre dzieci z jego nauki pozostały głupiemi, gdyż nie mógł im jej nakłaść do głowy, to nic dziwnego, bo i dzisiaj nie wymarł rodzaj głupich, pomimo, że mamy już fachowo wykształconych nauczycieli. Owszem możnaby udowodnić, że z takich szkół wyszło wielu, którzy się sami wykształcili dalej, skoro nauczyli się dobrze podstawnych rzeczy t. j. czytania, pisania i rachowania. Niektórzy ludzie wyrobili się bardzo w historji powszechnej i kościelnej, a niejeden w wolnych godzinach, przy pomocy książki wyuczył się bardzo dobrze geografji. Własny mój ojciec, chociaż był tkaczem, posiadał tyle wiadomości z historji powszechnej i kościelnej, że często mnie w kąt zapędził, już po ukończeniu mych studjów uniwersyteckich. Podo-

bnie niejeden z dobremi zdolnościami w owej prostej szkole dostateczne otrzymał początki, że mógł się dalej wykształcić.

Szkoła na dniu powszednim trwała aż do lat 12-tu, a szkoła niedzielna i świąteczna od 12-tu do 18-tu. Jeżeli dawniej, wspomnianych wyżej przedmiotów głównie w szkołach uczono, i znajomość ich uważano jako wystarczającą dla życia i do samodzielnego dalszego wykształcenia — to znowu dzisiaj zupełnie inne mamy szkoły, tak co do wielkiej ilości wykładanych przedmiotów, jak i co do możebności nauczenia się więcej i przyswojenia sobie szerszych wiadomości. Czy jednak szkoły te są dla każdego dobremi i pożytecznemi, to znowu inne pytanie. Dzieci w 6-ciu latach są jeszcze dziećmi, a gdy do 13-go roku chodzą do szkoły, zawsze jeszcze pozostają dziećmi fizycznie i umysłowo. Skoro się dzieci przeciąża za wiele robotami fizycznemi, nędznieją natenczas, jak to już wyżej było powiedziane. Czyżby nadmierna ilość nauki niemiała również szkodzić? Czyż szkoła, gdzie uczą zadużo, nie przynosi szkody ciału i duchowi? A cóż za pociecha z dziecka zamizerowanego fizycznie i duchowo? Jeżeli dalej przeciąża się dziecko umysłowo albo fizycznie, natenczas szkoła będzie dlań ciężarem, a i gruntowności nauk spodziewać się nie można. Dziecko powinno być do nauki zapalone, szkoła powinna mu przynieść szczęście. Ze żądzą wiedzy, powinno dziecko przyjmować nauki. Kto jednak jest przeciążony, ten z popędu natury chce odrzucić swój ciężar, i napełniony bywa odrazą przeciw każdemu dalszemu ciężarowi, jak i przeciwko temu, który mu ten ciężar nakłada.

Skoro się dobrze rozważy dzisiejszy plan szkół i żądania wymagane od dzieci, i porówna je z młodością dzieci, z ich delikatną naturą, ze słabemi siłami i talentami, wtenczas słusznie zapytać by można: W jaki sposób mogą dzieci przesadzić takie góry, a niezaszkodzić sobie. Dzieciom brakuje na wytrwałości z powodu nierozwiniętych sił ducha i ciała. Czyż nie muszą znędznieć umysłowo i fizycznie, gdy godzinami całemi siedzą w szkole? Już wyżej wspomniałem, że dziecko uczy się wierszyka łatwo i chętnie, ale długiej poezji wyuczyć się nie może. Czyż młody mózg może nabywać godzinami całemi no-

wych wiadomości i nie zniszczyć się przy tem? Dzieje się często w tym względzie tak, jak gdyby ktoś zanurzył gąbkę we wodzie, wyjął ją i zanurzył w drugiej wodzie, w tym celu, ażeby jeszcze i z tej ostatniej dużo w siebie wciągnęła. Ale druga woda spłynie tylko po gąbce, gdyż jest ona już pierwszą napełniona. Gdy małe dzieci dłużej siedzą, jak dwie godziny, spostrzega się na nich, szczególnie na słabowitszych, bardzo wielkie znużenie i widocznem jest, że w dalszej nauce mało albo zupełnie nie biorą udziału. Skoro plan szkolny jest zaobfity i zaobszerny, nie można wtenczas oczekiwać gruntowności i w nauce i w ćwiczeniach. Jakżeż może się wykształcić umysł i ciało, jeżeli w ten sposób pomyślnemu rozwojowi działa się napoprzek? Dzieci z natury są ciekawemi do nauki, chcą się uczyć i uczą się chętnie; skoro jednak zachowaniem całem okazują, że nie mogą wykładowi towarzyszyć, a bywają do tego zmuszane, natenczas nauka staje się im odrazą. Dzieje się z niemi tak, jak z młodymi końmi, gdy się od nich żąda zawiele; zamiast iść naprzód cofają się wtył.

Nie dawno byłem obecny w szkole, gdy wykładano przy nauce poglądów o ogrodzie. Trwało to długo i zaprzątało dzieci wiele, a cóż prócz tego musiał nauczający wycierpieć! Pomyślałem sobie wówczas: że lepiej jest powiedzieć kazanie, aniżeli mieć wykład, z tylu drobiazgami i w takiej obszerności. W mojej młodości — mówiłem sobie dalej — nie uczono nas nic o ogrodzie, a jednak wiedziało każde dziecko dobrze, co to jest ogród, jak jest urządzony i co może rodzić.

Inny przykład. Pewien pan opowiadał mi, że bardzo ciężko jest udzielić dzieciom jakichkolwiek pojęć. Starał się on raz objaśnić szkolnemu dziecku, co to jest kielich, że zrobiony jest ze srebra, złota albo miedzi, że używa się go przy ofierze mszy św. i t. d. Skoro sądził, że wszystko już opowiedział dziecku z wszelką jasnością i dokładnością, zapytał się go w końcu, czy wie co to jest kielich? Dziecko odpowiedziało, że wie. — A gdzież go można kupić? pytał dalej. — U wapniarza — odpowiedziało. Z odpowiedzi tej widocznem było, że dziecko nic nie pojęło z długiego objaśnienia. — Zrobiłem owemu panu uwagę wtenczas, żebym sobie o wiele łatwiej pora-

dził z dzieckiem, i nie kosztowałoby mnie to wiele trudów. A to w jaki sposób? zapytał. Byłbym mu o kielichu nic nie mówił — odrzekłem, — gdyż dziecko mając lat 6 lub 8 byłoby już dawno wiedziało, co jest kielich, a co wapno.

Przy nauce przedewszystkiem należy na to uważać, ażeby dzieci uczyły się chętnie, ażeby nauka nie trwała długo, i aby nie zaprzątać ich zadługo jednym i tym samym przedmiotem, gdyż inaczej umysł bywa przeładowanym, przytępionym i nabywa odrazy do przedmiotu. Nie ulega wątpliwości, że i siły fizyczne cierpią na tem. Jest to ogólna reguła. Tem większe ma ona zastosowanie u dzieci słabiej utalentowanych i takich, których ciało jest mniej rozwinięte. — Rozwój dzieci jest rozmaity bardzo. Jedno dziecko już w 5 lub 6 latach jest więcej rozwinięte, aniżeli drugie w 9 lub 10 latach. Nie jest to dobrze, gdy siły umysłowe rozwijają się zawcześnie i zaprędko, gdyż zazwyczaj u takich dzieci ciało jest słabowite i nędznieje zawcześnie lub ginie zupełnie. Często spotyka się dzieci, które pozornie w 7 lub 8 latach mało okazują talentu, a w 10 lub 11 budzą się, i bardzo wielkie robią postępy. Jestem za tem, ażeby dzieci tyle się uczyły, na ile pozwalają ich siły; nie należy ich jednak przeciążać. Nie trzeba i tego zapominać przy nauce szkolnej, aby nauka domowa nie ustawała w domu, i że dzieci w domowych pracach ćwiczyć się i uczyć powinny zawczasu. Ojciec i matka powinni dalej do nauki tej przykładać dzieci, a one nietylko powinny przypatrywać się pracom rodziców, lecz odpowiednio do swoich sił, niech się uczą i ćwiczą w nich. Gdy dzieci przeciążone są nauką w szkole, a przez nią siły wyczerpały, natenczas zaniedbują się w pracach domowych, a czego nie nauczyły się jako dzieci, w tem później ćwiczyć się nie mogą.

Rodzice ze swojej strony nietylko dbać powinni o postęp dziatek w naukach domowych, lecz także czuwać nad tem, ażeby korzystały dobrze z nauki szkolnej. W szkole niech będzie religja pierwszym i najważniejszym przedmiotem, a rodzice powinni się często przekonować o tem, jakie postępy czynią w niej ich dzieci. Należy więc dlatego pilnie posyłać dzieci do szkoły. Za mojej młodości rodzice egzaminowali dzieci surowo z r

ligji, a podczas objadu w niedzielę i święta, pilnie wypytywali o treść kazania. Kto nic odpowiedzieć nie umiał, musiał odłożyć łyżkę, i nie dostał nic jeść. Zapewne ciężka to pokuta dla głodnego dziecka, niestety jednak kara zasłużona. Ale nietylko trzeba dzieci wyuczyć dobrze religji, powinny one nadto przyuczone być, szczególniej przykładem rodziców do życia według przepisów swojej religji. Na to powinni rodzice szczególniejszą zwrócić uwagę w czasie tym, kiedy dzieci chodzą do szkoły. Co się zaniedba podczas szkoły, ciężko to uzupełnić później, a czasem uzupełnić nie można.

Rodzice powinni starać się o to, ażeby dzieci otrzymywały podczas nauki jedzenie proste ale pożywne. Powinny nietylko się uczyć, ale i rosnąć. Chociażby wikt był bardzo prosty, nic to nie szkodzi; przeciwnie wystrzegać się należy przyzwyczajać dzieci do wiktu delikatnego. — Spirytusowe napoje są trucizną dla dzieci. — Ubranie powinno być proste, trwałe i odpowiednie do pory roku. Wystrzegać się próżności, która prowadzi do pychy. Starać się należy również o suchą sypialnię, dobre przewietrzenie, i proste zdrowe łóżka, a nie przyzwyczajać do zniewieściałości. Niemniej starać się należy o zahartowanie dziatek, jużto świeżem powietrzem, jużto podanemi powyżej środkami: chodzeniem boso, chodzeniem po rosie, po wodzie i t. d. W zimie może młodzież rano i wieczór chodzić boso po pokoju; wszelako do tego ćwiczenia na polu zużytkować należy szczególnie czas wiosenny i jesienny. Samem hartowaniem może być organizm dzieci wzmocnionym podwójnie. Nie kosztuje ono nic, a trud jest nieznaczny. Łatwo też można przyuczyć dzieci do przyrządzania sobie kąpieli. Biorąc szczególniej dwa do czterech półkąpiołków albo kąpieli całkowitych przez pół lub jedną minutę, rozwijać się będą silnie na pociechę większą swoich rodziców, jak i dla swego własnego zbawienia. Skoro zaś młodzież rozdelikaca się, natenczas zaszczepia się jej wiele złych skłonności i ułomności.

Szkoła podrastającej młodzieży.

Czas szkolny trwa zazwyczaj od 6 do 13 lat; jest to jeszcze czas dzieciństwa. Podobny do pięknego dnia

wiosennego, który jednak wkrótce znika. Po nim następuje drugi czas, który poczęści te same nakłada obowiązki, ale we wyższym stopniu. Wtenczas powinien się starać ojciec i matka wszelkiemi siłami, aby mogli stać się dobrymi nauczycielami dla swych dzieci. Dotąd były dziatki jeszcze lękliwemi i nieśmiałemi, przebywały najczęściej w bliskości rodziców i patrzyły głównie na nich. Skoro jednak dziecko więcej dorasta, staje się ciekawszem, chce więcej wiedzieć, więcej słyszeć i więcej z ludźmi obcować. Chodzi więc przedewszystkiem o to, aby z całą troskliwością baczyć na to, iżby dzieci słyszały i widziały tylko dobre rzeczy, ćwiczyły się w dobrem, a ochronione były przed złem towarzystwem. W tymto czasie trzeba także położyć mocne fundamenta religijne, na których się całe dalsze życie człowieka buduje. Można dlatego te lata słusznie nazwać latami cnoty, gdyż ćwiczenie się w cnocie powinno być głównym przedmiotem nauki. W młodzieńcze serca trzeba dobrze wpoić wyrok, jaki Bóg nad ludzkością wypowiedział: W pocie czoła pracować będziesz, i znosić będziesz w cierpliwości trudy i boleści życia. Ponieważ w owym czasie świat wszystkich dobywa sił, ażeby młodzież ujarzmić, dlatego trzeba ją dobrze oswoić i z drugim najsurowszym wyrokiem Boga, który wypowiedział do ludzkości: Kiedyś z pewnością umrzeć musisz, a wtenczas opuścisz wszystko, co posiadasz i złożysz rachunek ze wszystkich czynów i postępków. — W latach tych rozstrzygnąć można już i u większej liczby dzieci, czy pójdą szeroką drogą świata, czy wązką, trudną drogą cnoty, która jedynie prowadzi do zadowolenia na ziemi i do wiecznego szczęścia. Rodzice korzystając z własnego doświadczenia strzedz powinni swoje dzieci przed niebezpieczeństwami świata i pouczać, w jaki sposób można je ominąć. Niechaj je uczą, że z pewnością zginą, gdy szukać będą niebezpieczeństw. Aby rodzice należytą mieli zachętę z wszelką gorliwością wypełniać swój obowiązek, niech pamiętają na to, że dzieci więcej mają skłonności do złego, jak do dobrego. Nic jednak nie powstrzymuje człowieka silniej od folgowania swym złym skłonnościom i powabom świata, jak życie cnotliwe i religijne; ono przypomina zawsze człowiekowi jego wieczne przeznaczenie i pozwala poznać całą nędzę świata.

Nigdy nie zwycięży świat, ani zła namiętność cnoty, skoro ma się przed oczyma wieczny cel, i dąży się do niego z młodzieńczym zapałem. Przeciwnie rzecz się ma z tymi, którzy w życiu stracili ów cel z przed oczu. Ztąd dzieje się, że jedni idą drogą cnoty, drudzy drogą pychy; jedni mają miłość prostoty, drudzy miłość próżności; jedni prowadzą życie skromne, inni oddają się rozkoszom i używaniom. Podobnież rzecz się ma z wszystkiemi innemi cnotami i występkami.

Młode drzewa, gdy się posadzi w ogrodzie, potrzebują przez wiele lat silnej podpory i pilnego obrzynania, aby nie zniszczały, lub nie wyrodziły się. Taką podporą powinni być rodzice dla dzieci, i onito powinni obcinać rozmaite narośle złego. Jeżeli drzewka utracą podporę, prędko zniszczy je wtenczas burza. Podobnie dzieje się z młodzieżą, gdy nie chroni jej przed upadkiem kierująca, zasłaniająca ręka rodzicielska. Skoro jednak w tych najpiękniejszych latach, ale i najniebezpieczniejszych, przyucza się ich do bojaźni, do miłości i do służby Bożej, wtenczas pójdzie ona drogą mądrości i szczęścia, którą zczasem wielce umiłuje.

Znałem pewną familję, w której ojciec był człowiekiem z kościami dobrym, matka zaś tak zaślepioną istotą, że widziała wszystko dobre w swoich dzieciach. Nie wiedzieli oni dlatego złych skłonności dzieci, ani grożących im niebezpieczeństw, i dawali im zadużo swobody. Gdy już miały około 20 lat, wtenczas dopiero zobaczyli rodzice, jak mało dbali o to, co było dla nich koniecznem, wskutek czego zeszły dzieci na szeroką drogę zepsucia, z której je odwieść nie było już sposobu. Obydwaj synowie gonili za rozkoszami świata i szukali wesołych towarzystw, a nie podobało im się zupełnie w domu rodzicielskim. Jeden oddał się później grze i pijaństwu, drugi zmysłowym rozkoszom. Słów ojca i matki nie słuchali, ani nie powodowali się niemi, i w 25 latach padli obaj ofiarą swych namiętności. Córka dostała się w towarzystwo, gdzie słowem i przykładem zachwalano próżność, a wkrótce i na niej sprawdziło się przysłowie: Pycha poprzedza upadek. Zanim dobiegła lat 24, zgotowała rodzicom wiele biedy, a smutne następstwa powiększały się z roku do roku. Matka mogła być piastunką u swojej

zepsutej córki, a ojciec miał zaszczyt dla wszystkich na chleb zarabiać. Najsmutniejszem jest w takim wypadku to, że rodzice nie wskórają później nic ani słowem ani przykładem; skoro bowiem dzieci idą drogą szaleństwa, zacinają się łatwo, i stają się niedostępnemi dla mądrej rady.

Przeciwnie, znanym mi jest ojciec i matka, którzy są bardzo biedni, i z trudem i kłopotem zarabiają na chleb dla siebie i 8-rga dzieci. Zaledwo są w stanie żywić je tylko najprostszymi i najtańszymi pokarmami. Zaraz w najpierwszych latach przyuczano je z całą surowością do pomocy w zarabianiu na chleb. Uczyły się także modlitwy: Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj; jak również i tego zdania: w pocie czoła twego musisz zarabiać na chleb. Dzieci te poszły wkrótce pomiędzy obcych ludzi na służbę. Z domu rodzicielskiego nic innego nie wyniosły, jak tylko ową przestrogę, że należy Bogu wiernie służyć i pilnie pracować. Chociaż oddalone były od ojca i matki, mimo to rodzice byli dla nich silną podporą, która ich dzielnie podtrzymywała we wszystkich burzach i pokusach; węzeł bowiem chrześcijańskiej miłości dzieci nie rozrywa się tak łatwo. Wszystkie owe dzieci ustaliły sobie los w późniejszym czasie, tak że wielu im zazdrościło doczesnego szczęścia. Cóż było przyczyną, że były tak poszukiwanemi? Oto były one religijnemi, ochotnemi do pracy, cnotliwemi, i wypełniały wiernie obowiązki względem Boga i rodziców.

Więcej aniżeli przed 25 laty, poznałem bardzo religijną matkę, której mąż umarł, gdy dziecko dziewiąte było jeszcze w kołysce. Uderzającem było błogosławieństwo, z jakiem ta wdowa kierowała gospodarstwem i wzorowo wychowywała swe dzieci. Jakież zdolności posiadała do tego? Była ona głęboko religijną, pełną prostoty, oszczędna, przestająca na małem, spokojnego charakteru i nadzwyczaj czujna.

W tych latach powinni rodzice dobrze rozważyć, czego mają uczyć swoich dzieci, co dla nich jest koniecznem, co pożytecznem, a co zbytecznem. Najniezbędniejszem, czego uczyć potrzeba, jest prosta gospodarka i utrzymanie porządku w domu. Do tego należy przedewszystkiem: czystość, prostota i uwzględnienie pożytecznych

rzeczy. Zupełnie przewrotnem byłoby, gdyby dzieci nauczyły się pomijania pożytecznych i niezbędnych rzeczy, a przenosiły nad nie zbytek i próżność. Dziewczyna powinna koniecznie umieć szyć, cerować i łatać, i to niech będzie najpierwszem, czego się uczy. Skoro rozpocznie od szydełkowania i haftowania, to później nie zechce cerować i naprawiać. A jednak, jak to ważną jest rzeczą nauczyć się domowych robót! Następnie trzeba się dobrze wyuczyć czystości, prostoty i przestawania na małem. Młodzież żeńska niechaj się w szczególności wyuczy dobrze gotowania, stawiając sobie zawsze pytanie: Co jest najzdrowszem, najprostszem, najpożywniejszem; co daje siłę i wytrwałość? Wszystkiego o ile możności unikać należy, co niema pożywnych przymiotów. Jakżeż bowiem łatwo wciska się chęć używania i wypiera prostotę, przestawanie na małem, a z tem często i dobrobyt! Rodzice niechaj nie zapominają nigdy, że dzieci rosną aż do lat 24, i dlatego potrzebują w tym czasie wiktu dobrego i pożywnego, ażeby dobrze rosnąć mogły.

Najgłupsza dziewczyna może odgrywać rolę panny; elegancka suknia i kilka frazesów wystarczy na to w zupełności — do prowadzenia gospodarstwa jednak nie wystarczy tyle. Wiele panien spaceruje próżnując, aby zaś wspaniale wyglądać, podpierają swoją żądzę pysznienia się wysokimi obcasami przy trzewiczkach. Dziennik mód znają one o wiele lepiej, aniżeli praktyczną książkę kucharską, a we własnem mniemaniu, uważają się za coś o wiele lepszego od zwykłych ludzi. A chociaż może niezupełnie mają się za jakieś hrabiny, sądzą jednak, że przynajmniej w trzech czwartych częściach są hrabinami. Gdyby jednak na swoje utrzymanie, przyszło zarobić bodaj kawałek czarnego chleba, natenczas brakłoby im do tego zręczności.

Znałem matkę, która uważała swoją córkę za piękną i twierdziła, że jest zanadto dobrą i delikatną, do prostego, wiejskiego życia. Naturalnie i panna córeczka, jak najmocniej była przekonaną, że nie dla niej życie wiejskie, iż ona przeznaczona do czegoś wyższego. Zarozumiałej dziewczynie zachciało się miasta, a zaślepiona matka pospieszyła z nią tam chętnie, aby ją na coś wyższego wykształcić. Gdy następnie przepędzała czas waka-

cyj w domu i stroiła wielkie miny, cieszyła się z tego zaślepiona matka i mówiła, że córka kształci się tak wspaniale. Skoro jednak skończyło się wychowanie w mieście, które pochłonęło niewielką posiadłość matki i oczekiwano jeszcze większego szczęścia, — stało się niestety wręcz przeciwnie. Nikt nie chciał uszczęśliwić się posiadaniem jej córki, zmuszoną więc była sama na chleb zarabiać. Zmieniała często swoje miejsca, a odpowiedniego nie znalazła nigdy, nie była bowiem do niczego zdatna. W końcu z konieczności wstąpiła do fabryki. Upłynęło zaledwie lat kilka a wróciła do gminy, której niegdyś tak wspaniałą odgrywała rolę i prosiła o wsparcie. Zanim umarła matka, widziała jeszcze owoce swojego wychowania. Z pewnością troska i boleść wykopały jej grób wcześniej, aniżeliby się w zwykłych stało to warunkach. I któż był winny, że życie tej dziewczyny tak nieszczęśliwą poszło koleją? — Czyż nie zdarzają się podobne wypadki w niższych i wyższych warstwach? Powinni więc rodzice dobrze pamiętać na obowiązki jakie mają przy wychowaniu swoich dziatek. Najlepiej jest od początku zaczynać naukę prostoty, oszczędności, przestawania na małem a szczególniej religji i naukę tę ciągle prowadzić dalej. Kto jest tak wychowanym, potrafi sobie w każdem położeniu życia dopomódz. W szczególności wpojona głęboko religja będzie dla nich przewodnikiem i pocieszycielem we wszystkich losach, jakieby ich spotkać mogły.

Wybór zawodu.

Najważniejszą rzeczą w życiu człowieka jest z pewnością dobry wybór zawodu. Jeżeli on wypadnie dobrze, natenczas spełni człowiek swoje zadanie zadowalająco. W przeciwnym zaś razie, życie ludzkie często jest pasmem cierpienia i nędzy. Słusznie można uważać świat jako olbrzymią pracownię, w której są rozmaite, niezliczone zajęcia, a każde zajęcie znajduje swoich lubowników. Dzieciństwo przechodzi jak piękny poranek, a młodość znika szybko, podobnie jak wiosna. Jak po wiośnie przychodzi gorące lato, tak po młodości następuje poważny zawód życia. Każdy człowiek powinien pracować

w jakimś zawodzie. Któż jednak może ściślej oznaczyć każdemu człowiekowi, jakiemu się powinien zawodowi poświęcić? Czyż wskazać go ma dziecku ojciec lub matka? Odpowiedź na to jest taka: My należymy w zupełności do Boga naszego Stwórcy i On jeden ma prawo zawód nam przeznaczać. Rodzice mają obowiązek przygotować dzieci do jakiegoś zawodu, a one powinne starać się o to, aby wybrać zawód przeznaczony im od Boga. W rzeczywistości, gdy jest dziecko wychowane dobrze, to okaże się u niego skłonność i zdolność do jakiegoś zawodu, a gdy do tego przyłączy się rozsądne słowo ojca lub matki, łatwo natenczas wybierze się przeznaczony od Boga zawód. W tej sprawie powinni rodzice służyć dzieciom tylko dobrze rozważoną radą, w szczególności zaś zwracać ich wzrok na to, aby wypełniali wolę Bożą. Powinni zawód życia uważać jako środek do służenia doskonałego Bogu. W tym względzie popełniają jednak bardzo często błędy rodzice. Starają się oni jedynie o to, ażeby dzieci wzbogaciły się, lub zdobyły znaczenie i szacunek. Ale to właśnie odwodzi wiele tysięcy od ich prawdziwego powołania. Natomiast trafiają się bogaci ludzie, niektórzy na wysokich stanowiskach, którzy przecież wyznaliby, gdyby szczerze wyznać chcieli, że są bardzo nieszczęśliwymi. Ani bogactwo, ani posiadanie, ani cześć nie robi człowieka szczęśliwym, lecz zadowolenie; to jednak osiąga się wtenczas tylko, gdy obierze się właściwy zawód, a obowiązki jego spełnia wiernie.

Przygotowywałem raz na śmierć sługę bardzo starą, a gdy jej powiedziałem, że Bóg dobrotliwy jej będzie dlatego, iż ciężkie miała życie, odrzekła: „Zawód mój wcale nie był ciężki; byłam zawsze zadowoloną, a gdybym raz jeszcze na świat przyszła, zostałabym znowu sługą“. Jasny to dowód, że sługa ta właściwy swój zawód znalazła i obowiązki swoje wiernie wypełniała.

Przyszedł raz do mnie gospodarz szukając pocieszenia. Opowiadał mi co następuje: Niegdyś cały swój majątek pomieścił w chusteczce od nosa idąc na robotę do miasta. Pracował wiele, był pilnym, zachowywał się dobrze, więc zrobił bogatą partję i doszedł do wielkiego majątku. Ale teraz jest zupełnie nieszczęśliwym, podczas gdy pierwej czuł się szczęśliwym jako czeladnik. Na py-

tanie: Dlaczego ożenił się tak bogato? Odpowiedział: „Chciałem uniknąć biedy i myślałem, że posiadając bogactwo osiągnę także szczęście. Teraz jednak przekonałem się, że to nieprawda, zmienić jednak swego położenia już nie mogę. Jestem nieszczęśliwym i dawnego szczęścia już nigdy nie odzyskam". Czyż nie z wieloma ludźmi dzieje się podobnie? O tem pewnie nikt nie wątpi, kto się choć raz rozglądnął po świecie. Dla tego trzeba być ostrożnym, i nie wybierać nieodpowiedniego stanu. Każdy niechaj stara się znaleść odpowiedni, wezwawszy na pomoc Boga i uwzględniając wrodzone skłonności i zdolności.

Chcąc dać rodzicom dobrą radę, w jaki sposób mogliby dopomódz dzieciom do osiągnięcia właściwego ich zawodu, powiem co następuje: Zaszczepiajcie w sercach waszych dziatek religię jak najgłębiej; dawajcie przykład dzieciom, waszem życiem i prawdziwie chrześciańskiem zachowaniem się; uczyńcie dzieci zdolnemi do każdej pracy, którąby sobie na utrzymanie mogły zarabiać; przyzwyczajajcie je do zaprzania się, do odmawiania sobie, do obchodzenia się bez wielu rzeczy, w szczególności zaś do przestawania na małem. Wtenczas z pewnością spodziewać się można, że dzieci znajdą przeznaczony sobie zawód.

Rozpowszechnionem jest mniemanie, że należy tylko tego uczyć się dobrze, co koniecznem jest do przyszłego zawodu, inne rzeczy zaś należy zostawić na boku. Jestem zupełnie innego przekonania, gdyż w ten sposób mielibyśmy jednostronnych i niedoświadczonych ludzi, którzy przez długi czas w obranym zawodzie nigdy się nie wyrobią, albo nie wyrobią się w zupełności. Dlatego jest w ogóle potrzebną większa znajomość życia. — Ja byłem aż do 21 roku tkaczem i pracowałem przy roli, ale nigdy jeszcze nie żałowałem, że spędziłem młodzieńcze lata przy tych zatrudnieniach. Jest to wielka różnica, gdy się o czynnościach rozmaitych zawodów tylko słyszało lub czytało, albo samemu przyłożyło się do nich rękę. Znam wielu kapłanów, którzy byli pierw rolnikami, rzemieślnikami i t. p. Nikt jednak nie zrobi im zarzutu, że to wpłynęło źle na ich pracę w kapłańskim zawodzie. — Pewnem jest również, że kto z własnego doświadczenia zakosztował życia innego zawodu, ten ma więcej współ-

czucia dla losu drugich i łatwiej może być dobrym doradcą, aniżeli gdyby znał życie tylko z widzenia. Kto od młodości uczył się tylko tego, co mu było koniecznem do późniejszego zawodu, ten łatwo może stać się jednostronnym człowiekiem.

Jak dla ludzkiego ducha podobnie i dla ludzkiego ciała jest korzystnem, gdy ktoś nietylko wyłącznie uczy się tego, co potrzebnem jest do jego zawodu. Zajęcie gospodarcze, jak i większa część rzemiosł działają korzystniej na rozwój i pomnożenie sił fizycznych. Znam urzędnika który w młodych latach gospodarował, później poszedł do szkół, potem słuchał lat dwa teologji, wreszcie wybrał sobie zawód prawniczy. Zczasem wyrobił się na znakomitego urzędnika, był ogólnie lubianym i chętnie pytano go o radę. Wiedziano, że zna życie i dobrą dać może radę; szacował także bardzo wysoko religię i wiarę, gdyż poznał ją gruntownie na teologji. Otóż wszechstronność jego wiedzy, jest powodem, że cieszy się, jak nie wielu, ogólnem uznaniem.

Pewna pani dostała się, dzieckiem będąc, do wyższego zakładu naukowego, chociaż kwalifikowała się tylko do stanu mieszczańskiego. Z wielkim trudem uczyła się w zakładzie lekcyj, ale domowych prostych zajęć nie uczyła się wcale. W istocie otrzymała stanowisko odpowiednie do swego wykształcenia. Czuje się jednak nieszczęśliwą, gdyż nie jest odpowiednią do nowego stanowiska, i obowiązkom powołania swego zadość uczynić nie może.

Dziewczyna z trocha ograniczonemi zdolnościami, którą sam znałem, pracowitą była i religijną. Byłaby zupełnie odpowiednią do zwykłego stanu. Z wielkiem trudem jednak nauczyła się nieco po francusku i nieco rysować, t. j. robić sztrychy, a nadto studjowała pilnie książkę z komplementami, ucząc się jej na pamięć. Męczyła się przytem bardzo wiele. Rodzice wierzyli, że uczynią swe dziecko bardzo szczęśliwem, gdyż wydadzą wiele na jej wykształcenie. Ponieważ dali jej 80.000 tysięcy posagu, dostała więc dziewczyna męża z wyższego stanu. Nie znam jednak nieszczęśliwszej osoby nad nią. To, czego się nauczyła, nie wystarczało na długo i nie mogła tego zużytkować, a gdzie brakuje zdolności, tam

nigdy nic doskonałego zrobić nie można. Mam to przekonanie, że mogłaby ona być zupełnie szczęśliwą, ale we zwyczajnym stanie, wybrawszy sobie zawód odpowiedni. Nie należy nigdy zapominać o tem, że wróbel nie będzie nigdy słowikiem! Owa pożałowania godna istota, nietylko że sama jest nieszczęśliwą, lecz jest także powodem zmartwienia dla rodziców, dla krewnych i znajomych. Nic więc dziwnego, że ustawiczna troska i nędza zapędziła ją wcześnie do grobu, wcześniej aniżeliby się to w innych stało warunkach. Wolała śmierć niż życie, od którego chętnie uwolnić się chciała. Rodzicom jednak wielką to sprawiało boleść, że nie postawili sobie wcześniej pytania: Do jakiego zawodu odpowiednią jest nasza córka, uwzględniając jej zdolności, zasoby ducha i ciała?

Inna dziewczyna była niedołężną i miała nadto jedną nogę za krótką, ale za to wielki majątek. Dziewczyna ta chciała mieć oblubieńca. W tej sprawie doradcami jej byli rodzice, i oni dokonali wyboru. Trzymali się tej zasady: O ile jedna noga krótszą jest od drugiej, o tyle więcej otrzyma nasza córka talarów okrągłych, tak, że brakujący kawałek dopełniony będzie srebrem, a inne braki ciała wypełnione będą złotem. — Wskutek tego zjawił się wesoły kawaler, który uroczyście przyrzekł miłość i wierność, i otrzymał rękę córki. Po trzech latach obdarł jej skórę w $^3/_4$ częściach, jeżeli użyjemy obrazowego wyrażenia, w 4-tym roku przyszła kolej i na część 4-tą, tak że w końcu pociechą dla niej było, iż śmierć uwolniła ją od męża, którego jej właśnie polecili rodzice.

Możnaby niezliczoną liczbę przytoczyć przykładów, w których zdarzyło się coś podobnego, choć może w mniejszym stopniu. Przyczyna złego tkwi w niedoświadczeniu dziecka, z jednej strony, a z drugiej strony w nieodpowiedniem kierownictwie, i w niefortunnych radach rodziców. Kto ma oczy ku patrzeniu, ten niech się rozglądnie wokoło siebie, a znajdzie łatwo potwierdzenie mojego zdania.

Wielu jest ludzi nieszczęśliwych, z powodu tego, że nie obrali sobie odpowiedniego zawodu, albo brakowało im należytego przygotowania. — Ale wielka liczba jest również takich, którzy w młodości zaciągnąwszy jakiś nałóg, nie mogą później z powodu niego wypełnić obo-

wiązków swego zawodu. Iluż to młodzieńców oddaje się pijaństwu! Ci z pewnością nie będą mogli spełniać trwale obowiązków swego zawodu. Braknie im dobrobytu, domowego spokoju, prawidłowego prowadzenia interesów, krótko, całe życie ich będzie skrzywione. Nie spełnią należycie obowiązków względem siebie, ani obowiązków obranego zawodu a smutne skutki ich występków przejdą i na potomstwo.

Znałem młodzieńca, który w młodych latach, przewyższał wszystkich rówieśników swej wielkiej wsi rodzinnej talentem i zdolnościami; ale niestety przyzwyczaił się do picia. Początkowo podpił sobie raz w miesiąc tyle, że miał małego szmerka; później jednak namiętność robiła coraz większe postępy. Ożenił się z bardzo rozumną dziewczyną, która uwierzyła, że dochowa jej przyrzeczenia, i pić przestanie. Stało się jednak przeciwnie. Do pijaństwa przyłączyło się karciarstwo. Gospodarował przez lat 16 nieszczęśliwie, poczem stał się ofiarą swej namiętności. Gospodarstwo przeszło w obce ręce, a matce z 6 dziećmi pozostał tylko mały domek. Matka klepała biedę a dzieci zmuszone były pracą na chleb zarabiać. Każde z nich mogło łatwo piękny mieć posag, gdyby ojciec był pracowity, przestał na małem a zamiast pić, wypełniał obowiązki swego zawodu.

Czyż niema wiele takich lub tym podobnych przykładów w każdym stanie? Cóż jest najczęściej przyczyną podobnych nieszczęść? Nieszczęśliwa szkoła za młodu w domu rodzicielskim. Jakżeż szczęśliwemi natomiast są dzieci, które mają surowego ojca i surową matkę, dobrych stróżów i opiekunów swej młodości, którzy ich słowem i przykładem prowadzą do dobrego!

Jeszcze szkodliwiej aniżeli piwo i wino, działa wódka. Któżby mógł wszystkie wyliczyć przykłady, w których z powodu nałogu picia wódki, sam pijanica i cała jego familja nędznie zmarnieli! Dlatego powinni rodzice starać się usilnie trzymać swe dzieci z daleka od tego trunku zgubnego, aby kiedyś nie padły ofiarą wódki.

Co do napoi spirytusowych, trzymaj się następujących zasad: Używaj ich mało, a nie przyzwyczajaj się nigdy tak do nich, ażebyś czuł za niemi potrzebę, gdyż inaczej znajdziesz się na drodze zguby, z której

tylko z trudem będziesz się mógł nawrócić. Jeszcze lepiej zrobisz, gdy zupełnie powstrzymasz się od takich napojów; wtenczas organizm twój będzie niezepsutym i w dobrym stanie. Najlepszą ochronę przeciw pijaństwu daje religia. Jeżeli się ją w rzeczywistości wysoko ceni i żyje według jej przepisów, natenczas występek ten z pewnością zagnieździć się nie potrafi.

Nieczystość jest strasznym nałogiem, w który wielu popada. Porywa ona wiele ofiar, i najsmutniejsze pociąga za sobą skutki dla późniejszego życia. Można tu zastosować zasadę: Co posiejesz, to będziesz zbierał. Rodzice szczególniej powinni mieć baczne oko, aby ustrzedz swoje dzieci przed tym występkiem. Łatwo bowiem stać się może, że popadają oni w te występki, jeżeli ojciec i matka nie są czujnymi w tym względzie. Skoro młodzieniec, albo panna oddadzą się temu nałogowi, z trudnością wtedy słowo ojca lub matki potrafi nieszczęśliwych powstrzymać od złego i poprawić. Wieleż tysięcy pogrzebał ten występek w najpiękniejszych latach! Najsmutniejszą ostatecznością jest, gdy do nieczystości przyłączy się pijaństwo. Kto ma do czynienia z dwoma mordercami, w jaki sposób ujść im może? Szczęśliwym jest więc ten, kto podczas szkoły życia idąc za nauką i przykładem swoich nauczycieli, trzyma się zdala od tych dwóch nieszczęść.

Oprócz przytoczonych dwóch występków, możnaby jeszcze wiele innych wyliczyć, które są bardzo szkodliwymi. A chociaż zbyt jaskrawo nie uderzają w oczy, działają jednak w cichości, jak rak ukryty. Cóż jednak ustrzedz potrafi przed temi nieszczęściami? Jedno jedynie to: rozumne pojęcie wiecznego przeznaczenia człowieka, wyuczenie się dobrze religji i słuchanie jej przepisów.

Gdybyż to było możliwem zawołać do wszystkich ojców i matek, do wychowawców i wychowawczyń: chciejcie zrozumieć dobrze wysoką godność i wartość człowieka, a gdy życzycie sobie w waszym zawodzie siebie i drugich uszczęśliwić, natenczas połóżcie silny fundament religijny w serca powierzonych wam dziatek, nauczcie je wypełniać cnotę! Ochraniajcie je przed każdym

występkiem w ten sposób, że nauczycie ich cenić swoją religję.

W szkole życia, w której przygotowuje się człowiek do przyszłego szczęścia, potrzeba, aby starano się równie troskliwie o fizyczne zdrowie, jak się stara o zdrowie ducha. Jak w domu grożącym upadkiem nie można mieszkać wygodnie i bez troski, podobnie jest to dla ducha prawdziwą plagą, jeżeli w późniejszem życiu nie mieszka w zdrowem ciele. Jest więc świętym obowiązkiem rodziców i wychowawców, obok troski o ducha, starać się także o to, aby powierzona im dziatwa na wychowanie, nietylko wolną była występków i ozdobiona cnotą, lecz aby także zdrowa dusza mieszkała w zdrowem ciele. Aby zaś ono było silnem i wytrwałem, natenczas trzeba mu podawać wikt dobry i pożywny, i należy wszystkiego unikać, co mogłoby być szkodliwem organizmowi. — Woda jest znakomitym środkiem do utrzymania zdrowia i utrwalenia go, powinna więc młodzież zapoznać się z jej skutecznością, i pilnie jej używać. Nie jestem za tem, aby każdy musiał być hidropatą, nie jest to bowiem potrzebnem; natomiast nie powinien nikt zaniedbywać używania wody, jako środka oczyszczającego i wzmacniającego ciało, a w szczególności, jako ochrony przeciwko słabościom. Kto nie czyści swojej sukni, to ją wkrótce zniszczy brud i proch; ale tem samem nie mówi się, że należy suknie wytrzepywać z prochu dwa albo cztery razy dnia. Jestto moje przekonanie, że większa część ludzi byłaby o wiele zdrowszą, szczęśliwszą i więcej zadowoloną, gdyby roztropnie leczyła się wodą. — Jeżeli teraźniejsza generacja nie ma stać się jeszcze nędzniejszą, to trzeba zacząć już dzieci hartować wodą. Młodzież powinna zrobić próbę z wodą, a wkrótce nabierze przekonania o wielkiej jej skuteczności, gdy duch i ciało do lepszego przyjdą stanu przez jej używanie.

W ogólności używa się wielu rzeczy dla utrzymania ludzkiego życia, i uczyniono w tym celu wiele pożytecznych urządzeń. Mamy szpitale, domy ubogich, wodociągi, straże ogniowe*) i t. d. Gdzież jednak na wsi znaj-

*) W Bawarji każda wieś ma dom dla ubogich i straż ogniową, pomimo że domy murowane, kryte są dachówką. *(P. T.)*

dziemy najprostszą łazienkę, w której mógłby się każdy wykąpać od czasu do czasu? Sądzę, że nie można w gminie uczynić większego miłosierdzia dla ludzkości, jak gdy się da sposobność każdemu mieszkańcowi, do częstego używania kąpieli. Jeżeli młodzi ludzie czytać będą tę książkę, niechaj dobrze zapamiętają następującą radę: Bierzcie co tygodnia raz lub dwa razy półkąpiołek, na wiosnę, w lecie i w jesieni, ale co najwyżej przez jedną minutę, a zobaczycie jak skutecznym on dla was będzie. Gdy chcecie rzecz tę wykonać zupełnie dobrze, to pracujcie przed kąpielą silnie, lub spacerujcie tak, abyście się spocili; im pot silniejszy tem lepiej. Wejdźcie potem do wody aż po okolice żołądka, i umywajcie górną połowę ciała. W jednej minucie, co najwyżej, musi wszystko być skończone. — Nie mam tu na myśli tylko mężczyzn, owszem jeszcze z większym naciskiem mówię do żeńskiej młodzieży: Używajcie małej kuracji wodnej! — Jeżeli idziesz np. obok rzeki w lecie, wejdź natenczas na kilka minut do wody, a to wzmocni twoje ciało nadzwyczajnie. — Rolnicy, gdy w lecie skończą dzienną pracę, niechaj przez jedną minutę stoją we wodzie, to wyciągnie wielką część znużenia z ciała. Półkąpiołek jest jeszcze skuteczniejszy; polanie kolan jest także bardzo zbawiennem. Zróbcie próbę, a prawdziwość słów moich potwierdzi wasze doświadczenie.

Sługa przyszła raz do mnie bardzo strapiona, skarżąc się, że nie może pełnić służby, gdyż jest jej za ciężko. Mniema zresztą, że jej nic nie brakuje, tylko jest nieco słabowita. Poradziłem jej, aby co wieczora przed spaniem chodziła boso $^1/_4$ do $^1/_2$ godziny, i w tygodniu wzięła 2 do 3 półkąpiołków, gdy ma do tego sposobność, również kilka razy w tygodniu stać we wodzie, aż do kolan, lub chodzić po niej. Posłuchała tej rady, a po 6 tygodniach powiedziała mi, że już teraz może z łatwością spełniać swoją pracę. Państwo, u których służyła, pozwolili jej w domu urządzić sobie kąpiele.

Parobek uskarżał się przedemną, że zmuszony jest porzucić służbę. Miał już dwa razy łamanie w stawach, i od tego czasu nie może przyjść do sił. Cóż ma teraz czynić? Ani jego pan nie ma parobka, gdy on odejdzie, ani on sam nie wie dokąd się udać. — Poradziłem mu, aby

wziął trzy razy w tygodniu polanie górne, i polanie kolan, a dwa razy w tygodniu półkąpiołek przez pół minuty. Robić tak przez trzy tygodnie. Po upływie tego czasu wziąść 2 do 3 razy w tygodniu półkąpiołek, a gdybyś jeszcze coś więcej chciał uczynić, przez kilka dni pij codziennie filiżankę herbaty ze skrzypu. — Parobek posłuchał mej rady, nie potrzebował opuszczać swego miejsca, gdyż wkrótce potrafił pracować należycie. Gospodarz jego bardzo chętnie zezwolił mu na urządzenie kąpieli w domu.

W pewnej familji były trzy córki nadzwyczaj słabowite, które jednak posiadały znakomite zdolności, i wiele dobrej woli. Rodzice często myśleli o tem, co mają począć z chorowitemi córkami, a i one trapiły się myślą, co będą czynić w przyszłości, skoro czują się słabemi i niedołężnemi. — Dałem im radę następną: Co rana i wieczór jeść zupę posilną, na objad zwykły wikt domowy, i w tygodniu 3 lub 4 półkąpiołki; oprócz tego często stosować środki hartujące. — Po pół roku przyszły owe 3 siostry do mnie, były nadzwyczaj szczęśliwe i wesołego usposobienia. Miały teraz wygląd zupełnie zdrowy, a zabiegi wodolecznicze stały się dla nich namiętnością. Ilużto powinno naśladować owe trzy siostry! Jedna z nich opowiadała mi, że ma znajomą, która była również nędzną, jak i one. Robiła te same zabiegi, i czuje się obecnie zdrową i szczęśliwą.

Ojciec przyprowadza 16 letniego syna i opowiada, że jest za słaby do gospodarki; przed 8-miu laty chorował ciężko, a od tego czasu ciało jego nigdy nie jest jędrnem i silnem. Ojciec radził się, czy nie należałoby go oddać do szkół, ażeby później miał lżejsze zatrudnienie. Odpowiedziałem: Każ synowi na wiosnę, w lecie, w jesieni chodzić po wodzie przez 10 minut; — w każdym tygodniu daj mu 2 lub 3 razy polanie górne; — raz lub dwa razy w tygodniu półkąpiołek. Tak niech robi przez 5 tygodni. Po upływie tego czasu niech bierze 2 lub 3 razy tygodniowo półkąpiołki. — Po 12 tygodniach przyszedł ojciec ze swym synem ucieszony i zdziwiony wielką zmianą, jaka się na nim dokonała. Syn miał teraz przyjemność i ochotę do pracy, mógł ją wypełniać bez trudności, i był bardzo zadowolony, że użytecznym jest w gospodarstwie

Mam to silne przekonanie, że o wiele lepiej działoby

się z młodzieżą, zawsze mi drogą, gdyby ona przyjęła chętnie moją dobrą radę, a rodzice i przełożeni zachęcili ją do tego.

Szkoły wyższe.

Człowiek nie jest stworzony tylko dla tego świata. Bóg przeznaczył mu los o wiele wyższy i lepszy. Po krótkim czasie próby na ziemi, może on używać wiecznego szczęścia w niebie. Przeznaczenie to powinien starać się osiągnąć wypełnieniem Boskich przykazań i obowiązków swojego zawodu. Aby jednak na drodze do tego celu nie przeszkadzali mu drudzy, i aby przez niewiadomość lub inne przyczyny nie zbłądził z drogi prawej, koniecznem jest, ażeby porządek i spokój utrzymanym był pomiędzy ludźmi, a stałe i pewne kierownictwo prowadziło ich ku przeznaczonemu celowi. Zadanie to spełnia z woli Bożej Kościół i Państwo. Kościół i państwo powinny starać się o szczęście i powodzenie ludzkości, i pomagać jej do osiągnięcia celu życia. Jak każdemu człowiekowi przeznaczony jest od Boga jakiś zawód, tak znowu przeznaczeni są od niego niektórzy na przełożonych i kierowników w Kościele i Państwie. Że zaś tacy ludzie powinni wyższe ukończyć szkoły, i więcej rozumieć i wiedzieć, od tych, którzy według porządku Bożego zwykłe spełniają prace, — każdy to łatwo pojmie. Jak artysta musi chodzić do szkoły sztuk pięknych i uczyć się, i ćwiczyć wiele, aż w swoim fachu wyrobi się na mistrza, podobnie kierownicy i przełożeni w Kościele i Państwie, muszą ukończyć szkoły specjalne i uczyć się bardzo wiele, zanim zdolnymi staną się do objęcia i wypełnienia urzędu dla szczęścia ludu. Potrzebnemi są dlatego dla nich szkoły wyższe, w którychby nabyć mogli potrzebnego wykształcenia naukowego, i trzeba nauczycieli, którzyby im go udzielić mogli. Że zaś przedewszystkiem konieczną jest religijna prawdziwie podstawa dla tych, którym ma być oddane kierownictwo w Państwie i Kościele, jeżeli na swym stanowisku z pożytkiem działać mają, — dlatego powinni nauczyciele przyszłych sług Kościoła i Państwa, skierować swoje usiłowania szczególniej w tym kierunku, ażeby im takowej udzielić. Doko-

nać będą mogli tego tylko wtenczas, jeżeli sami posiadają religję. Tylko wtenczas potrafią oni wykładać chrześcijańskie prawdy w ten sposób, że przejmą się niemi serca wychowanków; tylko wtenczas potrafią własnym przykładem — co bardzo ważną jest rzeczą — udzielić potrzebnego poparcia swoim słowom, i powierzonych sobie ludzi poprowadzić do dobrego. Tylko w ten sposób zadowolić potrafią oczekiwania rodziców, którzy im powierzyli dzieci, nietylko do wykształcenia naukowego, lecz także i do wychowania według zasad chrześcijańskiej wiary. Gdzież jest taki ojciec lub matka, którzy nieuważaliby religji, jako najznakomitszego przedmiotu, którego udzielić należy ich dzieciom? Gdzież są rodzice, którzyby to, co najdroższego mają na świecie, odważyli się powierzyć na naukę człowiekowi, dla którego religja jest rzeczą obojętną, lub któryby ją nawet potępiał? Dlategoto powinni wszyscy nauczyciele wyższych zakładów przejętymi być religijnemi przekonaniami. Skoro bowiem jeden kocha religję, a drugi ją nienawidzi, natenczas popada młodzież tylko w zamieszanie. Że zaś złe o wiele łatwiej znajduje przystęp do człowieka, aniżeli dobre, dlatego też niereligijny nauczyciel o wiele więcej zaszczepi złego, aniżeli uczciwy zdziała dobrego. W następstwie tego niejeden wychowanek straci wiarę, a potem upadnie pod względem moralnym. W młodem sercu, które jak wosk jest miękkiem, wpoją bardzo łatwo niereligijni nauczyciele, zamiast obrazu Boga, obraz szatana.

Nauczyciel wyższego zakładu, nietylko powinien być religijnym i nauczać religji, powinien on nadto uwzględnić właściwość sił młodzieńczego ducha i ciała, i baczyć na to, ażeby obydwoje rozwijały się należycie! Jak roślina kiełkuje ze ziemi, a później zwolna staje się wielką i silną, podobnie dzieje się także z człowiekiem. Odpowiednie wychowanie wzmacnia go zwolna duchowo i cieleśnie; jeżeli zaś ono jest skrzywionem, natenczas marnieje i duch i ciało. Nauczyciel zakładu wyższego powinien więc starać się o dwie rzeczy: Najpierw, ażeby z powodu nauki nie marniało ciało, a potem, ażeby umysł rozwijał się w odpowiednim stosunku. Przeładowanie umysłu nie powinno powstrzymywać wzrostu ciała, ani sprowadzać ruiny zdrowia.

Niema nic potrzebniejszego dla młodych ludzi jak ruch; niema nic szkodliwszego nad długie siedzenie przy pracy. Konie zawiele wiązane, nie rozwiną się nigdy w pełni sił. Podobnie dla młodzieży niebezpiecznem jest długie i częste siedzenie; łatwo bowiem nastąpić może uszkodzenie ciała. — Siły umysłowe wzrastają od roku do roku, odpowiednio więc do tego potrzeba wybrać przedmioty do nauki. Gdy porównamy dzisiejszy plan szkolny wyższych zakładów wychowawczych, z owym planem z przed lat 40, co za ogromną znajdziemy różnicę we wymaganiach, jakie dziś stawiają młodzieży! Słyszeć można skargi powszechne, że zawiele wymagają od młodzieży. I ja jestem za tem, ażeby tak dużo uczyć, jak tylko można; cóż jednak zyskuje się wtedy na tem, gdy uczymy się wielu przedmiotów, a żadnego nie nauczymy się dobrze, a w dodatku zrujnowaliśmy zdrowie? W ten sposób z pewnością uzdolnić się nie można do zadość uczynienia wymaganiom przyszłego zawodu.

Powiedziałem już wyżej, że i w szkołach wyższych najpierwszym przedmiotem nauki powinna być religja. Czem jest człowiek bez religji? Dzisiaj dzieje się tak we wyższych zakładach naukowych, że zamiast kształcić dalej w religji, zapomina student najczęściej i to, czego się z niej pierwej nauczył. Co więcej, wielu młodych ludzi, nie bez winy nauczycieli, traci tam zupełnie dawniejsze religijne przekonanie. Co jednak z nich będzie później, jeżeli hamulcem dla nich nie będzie wiara? Jedni oddadzą się pijaństwu, drudzy staną się ofiarą niemoralności, a największa część przejdzie w szeregi burzycieli napadających na porządek kościelny i państwowy. Nieznam żadnego wypadku, ażeby młody, rozsądny wieśniak, albo religijny rzemieślnik odebrał sobie życie. Niestety jednak czyta się w gazetach o wielu faktach, że studenci szkół humanistycznych, straciwszy religję, samobójstwem kres położyli życiu. Są to zaiste smutne owoce, jakie te szkoły dziś wydały. Skoro jednak pojmuje się religję, jako rzecz najpotrzebniejszą, i wpaja się ją głęboko w serca młodzieży, zyskuje się wtedy wiele dla nauki w innych przedmiotach. Wtedy studjowanie ich uważać będą, jako obowiązek, i prowadzić je będą dlatego z zapałem. Gdy jednak duch zarażony niewiarą wejdzie na drogi fałszywe,

: zapomni o swem na ziemi przeznaczeniu, nie uzna wtenczas, że obowiązkiem jego jest oddać cesarzowi, co jest cesarskiego, a co jest Bożego, Bogu. Działanie jego nie będzie zbawiennem ani dla Kościoła, ani dla państwa, przeciwnie, dołoży on wszelkich sił, aby zburzyć to, co miał zbudować. Smutne to owoce przewrotnej nauki.

Znany mi osobiście ojciec, miał 6-ro dzieci, i wychowywał je bardzo surowo. Jednego syna wysłał do szkół, gdyż miał do tego talent i ochotę. Po upływie 5 lat, stracił uczeń wiarę, miłość dla rodziców i rodzeństwa, i oddał się lenistwu i pijaństwu. Gdzie panuje Bachus, jawi się tam i Wenus, — aby jednak wyrazić się krótko, powiem, że stał się nicponiem. Bracia i siostry jego są natomiast dzielnymi ludźmi, i spełniają dobrze obowiązki swego zawodu.

Młodego człowieka znałem także, dla którego wszystko ofiarowali rodzice. Mogli spodziewać się wiele po synu, ponieważ miał talenta, i dobrze był wychowany. Naraz zmieniło się jego usposobienie poczciwe i oświadczył, że dowiedział się od nauczycieli, iż religja jest tylko dla starych bab. Nie potrzebuje jej już więcej. Został on podobnym nicponiem, jak i ów wzmiankowany powyżej.

W tym roku przyszli do mnie trzej mężowie i oświadczyli mi, że czują się nieszczęśliwymi w swoim zawodzie. Sprowadzeni na błędne tory przez swych nauczycieli, nie wybrali sobie odpowiedniego zawodu. Przeklinali nauczycieli i żałowali swej głupoty. Stali się chorymi na duchu, a cierpienie duszy, uczyniło chorem i ciało.

Mogę jeszcze jeden przytoczyć przykład. Przychodzi do mnie możny facet; zdrowie jego zrujnowane, nie mniej chorą jest także i dusza. Badając bliżej przyczynę choroby, usłyszałem następne wyznanie: — Byłem uczciwym i dzielnym chłopakiem wiejskim, i cieszyłem się rozkosznymi latami młodości, spędzonemi w gronie rodzeństwa. Na moje prośby posłali mię rodzice do szkół. Czynili dla mnie wszelkie możliwe ofiary, a i rodzeństwo pomagało mi wedle sił. Podobnie jak rodziców, ceniłem i moich nauczycieli bardzo wysoko. Dwa lata na wszechnicy zgubiły mnie. Wykładali wtenczas dwaj profesorowie, którzy rzadko mogli sobie odmówić tej przyjem-

ności, aby nie ośmieszać i nie szydzić z religji. Zaszedłem i ja tak daleko, że nienawidziłem religji i obrzydziłem ją sobie. Dwaj moi koledzy, którzy również wykładów tych samych słuchali profesorów, przyczynili się do tego także po części. — Następnie przez lat 15, najsmutniejsze przebyłem koleje. Teraz otworzyły mi się oczy, ale dusza i ciało zniszczały. Jak dawniej szanowałem swych nauczycieli, tak dzisiaj przeklinam i pogardzam nimi; oni to wydarli mi rzecz najświętszą i najdroższą — wiarę. Oby nigdy człowiek bez wiary nie zasiadał na katedrze profesorskiej! Jeżeli kto sam chce być nieszczęśliwym, niechże sobie będzie, gdy często przeszkodzić temu nie można; nie należy jednak dawać sposobności takiemu, aby uwodził drugich. — Szukam u księdza ostatniej deski ratunku, i stawiam pytanie: „Czy może być złagodzoną moja nędza fizyczna i duchowa, lub czy muszę paść jej ofiarą? — Na szczęście organizm jego miał jeszcze nieco siły, a gdy człowiek widzi, że dobro utracił, i ma pragnienie odzyskać je napowrót, wtenczas dopomódz jeszcze można nieszczęśliwemu. — Trzy razy później odwiedził mnie ów pan; w rzeczywistości woda zwyciężyła fizyczne cierpienia, a duch odzyskał znowu swoją żywość, gdy wszechstronnie skołatane ciało zrestaurowała woda.

Gdybyż to ów przykład był jedynym! Setki jednak mógłbym przytoczyć podobnych przykładów, gdzie utrata wiary sprowadziła cielesne i duchowe charłactwo, i wykopała grób w najpiękniejszych latach życia. Skoro takie owoce dojrzewają na wyższych zakładach naukowych, czyż nie nabieramy przekonania, że tam wielokrotnie błądzą po manowcach? Wiele innych przykładów mogłoby potwierdzić smutny ten fakt, że młodzi ludzie uczęszczając 6—8 lat do wyższych szkół, nietylko utracili wiarę, ale ponieśli także szkodę na ciele i duchu.

W czasie dwóch lat przyszło raz do mnie bardzo wielu uczniów gimnazjalnych, i pytali bezradni, coby czynić mieli? Miewali gwałtowne bóle głowy, całemi nocami spać nie mogli, a gdy wzięli w rękę książkę, dostawali zawrotu. I pamięć ich była osłabioną, a używanie przepisanych przez lekarzy, czasem jadowitych środków, pogorszyło

jeszcze sprawę. Czyż to nie dowód, że ci młodzi ludzie przeciążeni byli nauką?

Ojciec przyprowadza do mnie syna i powiada: „Mój syn uczy się z wielką ochotą, ale teraz rano i wieczór uskarża się na ból głowy; dla tej przyczyny uwolniono go ze zakładu. Profesor jego powiada, że jest pilnym bardzo. Cóż poczne z nim teraz? Chłopak chce się dalej uczyć, chociaż nie idzie". — Poradziłem ojcu, aby starał się najpierw o zdrowie syna. Potem niechaj syna odda do takiego zakładu, gdzie nie stawiają wysokich żądań.— Uczynił tak; teraz syn jego jest zdrów, i kontynuuje swoje studja z przyjemnością.

Innym razem, przyszła matka ze synem, który studjował lat 4, robił dobre postępy, ale cierpiał napady kurczowe, podobne do tańca św. Wita (pląsawica). Młodzieniec wyrósł dobrze, i wygląd miał czerstwy. Choroba przyszła z przeciążenia duchowego, wskutek czego ciało, jakkolwiek na pozór zdrowe, trapiły kurczowe rozdrażnienia.

Młody człowiek, student wszechnicy, okazywał wszystkie znaki manji prześladowczej. Zapewniał, że tylko z powodu natężającej nauki, nabawił się tej smutnej choroby.

Tyle tylko przytaczam przykładów. Znam ich więcej, a liczba ich bardzo wysoka. — Wielu młodych ludzi, zamiast cieszyć się życiem, przybici są fizycznie i umysłowo, i osłabieni, wskutek uczenia się za dużo. Zapuść się jednak z nimi w rozmowę, celem zbadania, jak daleko postąpili w umiejętności, wnet się przekonasz, że słyszeli oni wiele, ale żadnego przedmiotu nie posiadają gruntownie. Zniechęca bardzo to przeładowanie przedmiotami, których uczyć się muszą, ale wszystkich wyuczyć się nie mogą. Mam to przekonanie, że nie mógłbym podołać temu, czego od młodzieży wymaga obecny plan szkolny, a mimo to, mogę zadość uczynić zadaniu życia. Chociaż nie uczyłem się wszystkiego, czego dziś w szkołach żądają, nauczyłem się jednak wykładanych przedmiotów gruntownie, a dalej mogłem się już sam wykształcić. Czyż nie było w każdem stuleciu uczonych ludzi? Dowód to, że prosty plan szkolny najlepiej uzdalnia do dalszych studjów.

Szkoła powinna młodzieńcowi dodać otuchy, a wyuczone przedmioty budzić żądzę wiedzy i zachęcać do dalszych studjów. Nie powinna jednak przeładowaniem zniechęcać. — I dla nauczycieli jest to przykrem, gdy daremnemi pozostają ich usiłowania wpojenia uczniom tak wielu przedmiotów, i patrzeć na to muszą, jak młodzież zachowuje się biernie i przy najlepszej woli nie może zadość uczynić przepisom.

Znałem ucznia, nie zbyt utalentowanego, ale obdarzonego bardzo wielką pilnością i wytrwałością, które doprowadziły go do celu. Studja swoje prowadził później dalej, i wypełnia dziś obowiązki swego zawodu dokładnie i sumiennie. Niktby nie wierzył, że w szkołach musiał się tak wiele natężać. Został kapłanem i kieruje wielkiem probostwem ku zadowoleniu wszystkich. Można o nim powiedzieć, że uczył się w szkole tyle, aby dopełnić obowiązków swego zawodu, a przez dalszą naukę stawać się coraz to dzielniejszym i odpowiedniejszym do niego. Czy to nie dosyć?

Miałem raz wyuczyć się zadania, którego nie mogłem zapamiętać w 3 dniach. Kazano mi wykuć imiona 28 gór i cyfry ich wysokości. Na cóż by mi się to zdało, gdybym się nauczył i w końcu potrafił je wyrecytować z pamięci? Kto ma ochotę dowiedzieć się, jak wysoka jest góra, ten wie w jakiej książce wyszukać to można; tak pomyślałem sobie i dałem pokój nauce. — Jeżeli nie wie się wszystkiego, to jeszcze wcale nieszczęściem nie jest, skoro tylko zna się to, co potrzebnem jest do pełnienia obowiązków swego zawodu. Wiedzieć dużo, ale bez gruntowności, nadyma tylko, i prowadzi do pogardy innych, co nie zawsze na dobre wychodzi, jak to z następnego wypadku widoczna. Dwaj studenci spotkali się z oczytanym gospodarzem. Pytał on jednego, jak się nazywa? — Ten odpowiedział: Jestem poeta Sziller. Zapytuje o nazwisko drugiego, a ten nadęty w swej mądrości odpowiada: Jam jest poeta Goete. Gospodarz nie bity w ciemię, odrzekł szybko: Moi panowie, do tych dwóch poetów należy jeszcze i trzeci Klopsztok. To mówiąc ujął za kij *) i wygarbował im plecy.

*) Klopfstock — Klopfen = trzepać, Stock = kij; gra wyrazów.

Ucz się najpierw tego, co koniecznem ci jest do twego zawodu, ale wyucz się gruntownie, zachowując swe zdrowie; potem przejdź do tego, co jest pożytecznem, a postąpisz sobie jako mądry mąż. Wielka wiedza nadyma, jak to już zaznaczyłem, a pyszałkostwo jest chorobą, która się łatwo zagnieżdża między uczonymi i głupcami. — Trzymaj się więc następującej zasady: Starać się będę o zdrowie ciała i o zdrowie ducha, a przy nauce postępować będę rozsądnie. Jeżeli tak uczynisz, natenczas działać będziesz z dobrym skutkiem. Skoro zaś wyuczyłeś się wiele umiejętności światowych, które wyrugowały Boga z twego serca, wtedy zostałeś głupcem. Tylko głupiec mówi, że nie zna Boga.

W naszych szkołach, które tyle wymagają od umysłu i ciała, zaprowadzić potrzeba gimnastykę, aby utrzymać i powiększyć siły ciała, i chronić uczniów przed utratą zdrowia. Zdanie moje jest takie: Jeżeli gimnastyka utrzymuje zdrowie i pomnaża siły, wtedy jest dobrą. Ale wiem o tem także, że gimnastyką można ciału wiele zaszkodzić. Skoro bowiem sama gimnastyka, lub czas jej trwania przeciąża siły, pociąga wtedy złe za sobą skutki. — Ojciec przyprowadził mi syna swego, który chodził do szkół od lat pięciu. Dobroduszny chłopak opowiadał, że przy gimnastyce dostawał takiego bólu głowy, że nie mógł się potem uczyć. Prosił o uwolnienie od gimnastyki, ale mu nie uwierzono i skazano go na nowo na gimnastykę. Ból głowy pojawił się znowu, więc ojciec odebrał syna i oddał go do innego zakładu pod tym warunkiem, aby go uwolniono od gimnastykowania. Teraz przy nauce nie jawi się już ból głowy. — Mógłbym więcej przytoczyć przykładów, w których gimnastyka okazała się szkodliwą. — Najlepszem gimnastycznem ćwiczeniem jest spełnianie od czasu do czasu fizycznych prac, które nie tylko wyrabiają zwinność, ale przez podnoszenie i dźwiganie pomnażają siły.

Znałem studenta, który nie mógł się uczyć. Woda pomogła mu o tyle, że na czas krótki wziął się znowu do książki. Przyrzekłem mu pomoc pod warunkiem, gdyby przez czas jakiś wziął się do robót gospodarskich. Posłuchał i przez miesięcy pięć robił za wiejskiego parobka. Poczem wziął się do książki napowrót. Ból głowy i kon-

gestje już nie wróciły, i pracuje teraz gorliwie w swym zawodzie. Niedawno zapewniał mnie, że ani śladu już nie ma z dawnych cierpień nieprzyjemnych.

Rozumną robotę przenoszę nad wszelką gimnastykę. Temsamem nie zarzucam całkiem gimnastyki. Owszem, i ona może wzmacniać siły fizyczne, tylko nie należy wybierać ćwiczeń niebezpiecznych lub natężających zbytecznie. Podnoszeniem, dźwiganiem, i innymi ciała ruchami można wiele zdziałać dobrego. Nie zapominajcie jednak przytem nigdy, że organizm ludzki składa się z delikatnych narządów!

Nawet od bezrozumnych zwierząt może się nauczyć człowiek, że powinien ćwiczyć siły ciała, ale ćwiczeń tych nie może robić, aż do wyczerpania. Zwierzęta wykonują instynktownie pewne ćwiczenia gimnastyczne. Przyjemnie jest przyglądać się parze młodych piesków lub kotków, jak skaczą w górę, to na bok, ciągną małe ciężary, przewracają się swawolnie i t. p. Dzieje się to jednak tylko czas krótki; nigdy, aż do zmęczenia.

Dawniej odbywali studenci na wakacjach gromadnie wycieczki, chodzili po górach i pagórkach, narażając się na wielkie zmiany co do powietrza i wiktu. W ten sposób hartowali się i wzmacniali do nauk dalszych.

Znam kapłana, liczącego przeszło 70 lat wieku, który każdych wakacyj urządza piesze wycieczki. Nieraz mię już zapewniał, że przez podróże te wiele zyskał i dla ducha i dla ciała. Dziś boją się chodzenia bardzo, a sąsiadów swych odwiedzają tylko wozem lub koleją.

Mogę w szczególności polecić ćwiczenia gimnastyczne, jakie sam robiłem. Oneto jedyną są przyczyną, że dorobiłem się obecnego stanowiska i że żyję jeszcze. I ja, aby dojść prędzej do celu, chciałem więcej zrobić, aniżeli mógł organizm wytrzymać. Wnet też byłem niezdolny do dalszej nauki. Znakomity lekarz, odwiedził mię w 2-ch latach 195 razy, i nie mógł mi dopomódz. Wtedy to woda stała się moim aniołem zbawienia; ją też natarczywie i innym polecam. Trzeba tylko zastosowywać ją bardzo rozsądnie, inaczej, zamiast usunąć, powiększy chorobę. Prawda, że mamy zakłady kąpielowe, gdzie uczą młodzież pływania. Zazwyczaj jednak pozostaje się za długo we wodzie, a takie pływanie dobre jest dla silnego

człowieka i to wtedy, gdy nie za często się powtarza; słabowity nie wytrzyma wcale.

Woda jest bezsprzecznie najlepszym gimnastycznym środkiem. Ona wzmacnia cały organizm, reguluje obieg krwi, wzmacnia i pomnaża ciepłotę organizmu, i najlepszą daje ochronę przeciw zimnu i gorącu. Raz jeszcze zaznaczam jednak: Postępuj umiarkowanie, jeżeli chcesz dobry osiągnąć skutek! Dla młodych ludzi jakież zabiegi byłyby najlepszymi? Młodzieży zalecić należy tylko hartowanie chodzeniem boso w ogrodzie, po polu, po mokrych kamieniach, a nawet po podłodze. Dobrem jest hartowanie, gdy się chodzi boso po podłodze wieczorem przed spaniem przez kwadrans. Podobnie i rano można robić to ćwiczenie. Przekonany jestem, że kto je czyni, nie będą mu się pocily nogi, lub nie tak łatwo, gdyż w ten sposób hartuje się cały organizm, a szczególniej nogi. — Prócz wymienionych środków hartujących, znakomitym zabiegiem jest półkąpiołek przez pół lub 1 minutę. Długie doświadczenie przekonało mię, że młode organizmy stają się przez to silniejszymi i wytrwalszymi, co i na ducha w szczególniejszy sposób działa korzystnie. Rzeczą prawie nie do uwierzenia, jak dobre skutki wywiera na ciało półkąpiołek, gdy go się przez dłuższy czas używa.

Młody kapłan uskarżał się, że z wielką trudnością przychodzi mu mówić kazanie. Krew uderza mu często do głowy, a czuje to szczególniej wtenczas, gdy występuje publicznie. Po kazaniu bywa zwyczajnie zupełnie wyczerpanym. — Poradziłem mu półkąpiołek przez 5—6 sekund, na kwadrans przed kazaniem. Po pięciu latach zapewniał mię, że zachowanie tego przepisu znakomicie mu służy. Regularnie przed kazaniem bierze półkąpiołek, wskutek czego mówić mu o wiele łatwiej i nie czuje się potem osłabionym.

Uczniowi III-ej gimnazjalnej klasy, który skarżył się na ból i zajęcie głowy, poradziłem chodzić boso przez kwadrans po polu, a co drugi dzień półkąpiołek. Robił tak przez czas dłuższy, a po 3 miesiącach zniknął ból głowy i duch został nanowo wzmocniony.

Gdyby mi powierzono w szkołach troskę o zdrowie ciała, starałbym się wtenczas o to, aby młodzi ludzie

mogli używać półkąpiołków. Gdyby ich używali przez jeden miesiąc i doświadczyli dobroczynnych skutków dla ciała i ducha, uciekaliby się sami ochotnie do takich wzmacniających środków. — Skoro zaś rozsądna gimnastyka dobre przynosi owoce i dlatego uprawiać ją należy, to także i woda jako najznakomitszy środek do utrzymania zdrowia, pominiętą być nie powinna, lecz owszem zalecana i pilnie stosowana.

Życie w zakładach.

Znam włościańską zagrodę, oddaloną od parafji o pół podziny drogi. Gospodarzył w niej dzielny wieśniak przy pomocy wybornej żony. Niebo obdarzyło ich 12 dziatkami, które z wielką surowością uczono religji, domowych robót i wszystkiego, co koniecznem i użytecznem jest dla wieśniaka. Dzieci rosły silnie i zdrowo, pracowały i uczyły się pilnie, z czego nie małą mieli rodzice pociechę. Skoro doszły do lat dojrzałych, kiedyto o przyszłości myśleć potrzeba, poszło jedno tam, drugie owdzie, i w kilku latach wszystkie dwanaścioro świetnie ustaliły los swój w świecie.

Zapyta niejeden, dlaczego ta familja miała zdrowe i dzielne dzieci? — Przyczyny są następne: Najpierw zdrowe i czyste powietrze, które działa nadzwyczaj korzystnie na ludzki organizm, a dzieci codziennie oddychały niem w całej pełni; potem roboty gospodarskie, — te znakomicie wzmacniają ciało; po trzecie prosty wikt, który potrzebne substancje pożywne posiada w obfitej ilości, a przez dzieci zużytkowany był dobrze, gdyż silny posiadali organizm. — (Można tu zaznaczyć, że wielu ludzi jada dobre i posilne rzeczy, ale słaby organizm nie może ich zużytkować, i dlatego wielka ilość pożywnych składników, przepada bezużytecznie.) Prócz tego nie znały owe dzieci niczego, co zdrowie rujnuje, jak spirytusowe napoje, kawa, gorące korzenie i t. d. Nie rozpieszczało ich ubranie, gdyż dostawały prosty strój wiejski. W szczególności zaś, zawdzięczały swoje szczęście religijnemu i rozumnemu wychowaniu.

Życie tej familji, sposób wychowania i nauki, są mi

obrazem jakiegokolwiek zakładu, w którym jeden lub kilku przełożonych zastępują miejsce ojca i matki, starają się w miejsce rodziców o duchowe i cielesne dobro wychowanków, i mają za zadanie wykształcić ich dobrze i dzielnie do przyszłego zawodu. — Jeżeli cel ten ma być osiągniętym, należy główną położyć wagę na wychowanie religijne. Jest to doprawdy rzecz piękna, gdy większa liczba młodych ludzi żyje razem w jakimś zakładzie, uczy się, ćwiczy, a potem każdy, ten w tym zawodzie, drugi w onym, wspólnie starają się o to, aby powiększyć chwałę Boga i szczęście ludzi. Owoców takich można wtedy oczekiwać, gdy w zakładzie wszystkim wpoją głęboko zasadę religji. Oby pamiętali o tem przełożeni zakładów wychowawczych! Gdzie bowiem nie ma religji, tam inne wiadomości przynoszą więcej szkody, aniżeli pożytku.

Prócz sumiennej troski o religijne wychowanie, trzeba starać się i o fizyczne dobro wychowanków, skoro bowiem znędznieje ciało, wtedy dla ludzkości nie ma pożytku z wychowania umysłowego i religijnego. — Czytałem raz w jakiejś książce, że przełożony nie powinien być ani wielce uczonym, ani zupełnie zdrowym. Powody tego następne: Jeżeli jest uczonym, wtedy chce wychowywać tylko ludzi uczonych i lubi takich, którzy uczą się lepiej. Gdy znów jest zawsze zdrowym, wtedy ma za mało litości i względów dla słabowitych. Postępuje wtedy wzorem pewnego wodza, który poddanym, proszącym o pomoc w chorobie, mawiał, aby silnie wierzyli, że chorymi nie są, i nie wmawiali w siebie choroby.

Przełożony zakładu wychowawczego chcąc wychowanków w dobrem utrzymać zdrowiu, powinien uważać szczególniej na następujące punkta: Gdzie jest ucisk, tam nie ma powodzenia, dlatego staraj się z największą przezornością, aby przeładowanie pod względem umysłowym nie zatruwało życia młodzieży. Przysłowie powiada: Ochota i miłość do jakiejś rzeczy, umniejsza trudy i prace, ale miłości i ochoty do nauki nie znajdziesz tam, gdzie jest przeciążenie. Nic nie ma szkodliwszego dla zdrowia i sił fizycznych, jak przeciążenie sił umysłowych szczególniej w młodości. Od młodości powinno się ciało rozwinąć w zupełności tak co do siły, jak i kształtu,

a jakżeż to jest możliwem, gdy nadmierna umysłowa praca powstrzymuje narządy w ich czynności?

Koniecznem jest dalej, zahartować ciało odpowiednio, i zachować je przed różnorakiem rozdelikaceniem. — Co się tyczy ubrania, w poprzednim rozdziale podano potrzebne wskazówki. — W szczególności starać się potrzeba o zdrowe, czyste powietrze, tak w salach nauki, jak i w sypialniach. Mówiłem już o potrzebie przewietrzania pomieszkania, tutaj przypominam, że w zakładach jest ono tem ważniejszem, im więcej zamieszkuje je osób.

Do pomyślnego wzrostu i zachowania się przy zdrowiu niezbędnym jest ruch. Jest to rzeczą pożałowania godną, że w zakładach wychowawczych nie ma sposobności do robót cielesnych. Gdyby każdy wychowanek pracował fizycznie tylko przez pół godziny dziennie, byłoby to z największą dla jego zdrowia korzyścią. Żaden spacer nie zastąpi takiej pracy. Ale i pod tym względem, nie trzeba czynić za dużo, lub za mało. Gdy młodzi ludzie uczą się tylko, a zaniedbują hartować ciało i natężać, natenczas giną zazwyczaj zawcześnie. W rzeczywistości są ludzie tacy, którzy z zamiłowania do jakiegoś przedmiotu, nie zważają na przestrogi ani na groźby, aż się w zupełności zrujnują. Cóż wreszcie warci są w życiu specjaliści, którzy wyłącznie uczą się tylko tego lub owego? Nigdy nie będą oni dzielnymi do jakiegoś zawodu. Jednostronność wszędzie u nich widoczna; sami nie będąc szczęśliwymi, nie będą w stanie uszczęśliwić drugich.

Zdaniem mojem koniecznem jest wreszcie dla każdego zakładu odpowiednie urządzenie do zabiegów wodnych. One to utrzymują młodych ludzi przy zdrowiu i hartują ich znakomicie. Mówiłem raz o tem z przełożonym pewnego zakładu. Był on stanowczo przeciwnym, aby w zakładach robiono zabiegi wodne. Ów pan sam chciałby być zdrowym; nie odważył się jednak używać wody z bojaźni, aby nie dać zgorszenia młodym ludziom, i nie narazić przez to na szwank charakteru zakładu. Skutek był ten, że śmierć porwała go o wiele pierwej, aniżeliby się to było stało według ludzkiej rachuby. — Nie pragnę wcale, aby wiele robić zabiegów wodnych,

nawet jestem im stanowczo przeciwnym. Skoro jednak, uważamy za potrzebne, omywać codziennie twarz i ręce, aby nie pokryły się brudem, — rozumując logicznie — powinniśmy i resztę ciała oczyszczać od czasu do czasu. Nikt nie zaprzeczy, że półkąpiołki lub inne zabiegi przyczyniają się wiele do wzmacniania ciała i utrzymania go w zdrowiu. Radzę dlatego, aby młodzi ludzie w zakładach brali półkąpiołek przynajmniej 2 razy w tygodniu.

Znam profesora, który postawił raz uczniom pytanie: Kto z was tyle ma odwagi i weźmie półkąpiołek przez pół minuty? Była to późna jesień. Jeden zgłosił się sądząc, że przez to okaże się między kolegami Herkulesem. Odważył się raz, a że mu to dobrze zrobiło, oświadczył, że i drugiego dnia uczyni to samo. Stało się tak. Dokonawszy tych bohaterskich czynów, począł kpić z drugich, i nazywać ich niewieściuchami. Szyderstwo to zabolało innych, i pomyśleli, że i oni mogliby spełnić podobne herkulesowskie dzieła. W krótkim czasie cała klasa przyzwyczaiła się do półkąpiołków. Młodzi ludzie udowodnili dobrym wyglądem, siłą ciała, wzmocnioną i powiększoną siłą umysłu, że hartowanie to przyniosło im wielkie korzyści, i słusznie zasługuje na ogólne polecenie.

Wikt w zakładach.

Jak o wielu rzeczach, tak i o wikcie w zakładach rozmaicie sądzą. Mało jest takich zakładów, w którychby brakło niezadowolonych. Zazwyczaj jedni są zadowoleni z wiktu, a drudzy nie. Aby uniknąć słusznych skarg, należy znać wartość potraw, i wybierać z nich dobre i pożywne. Pożywnym powinien być wikt, ponieważ młodzi ludzie rosną, a można dodać, im pożywniejszy, tem lepszy; powinien być lekkim, ponieważ słabowitym organizmom, przy braku ruchu, nie jest pożytecznym wikt ciężko strawny.

W szczególności radzę młodym ludziom, aby nie używali spirytusowych napoi, gdyż wartość ich odżywcza jest nieznaczna, a wzniecają natomiast w organizmie coraz to większą skłonność ku sobie. — Trzeba dalej baczyć, aby do jedzenia dawać jak najmniej korzeni, i nie

wiele octu. Korzenie zaostrzają krew, a wielka ilość kwasów nie sprowadza dobrych skutków. — Zapyta może kto, jakie śniadanie byłoby najlepszem dla młodych ludzi? — Odpowiadam: Mleko jest najlepszem, gdyż zawiera najwięcej pożywnych pierwiastków. Ale mleko nie jest poradnem; przy mleku trzeba koniecznie pracować fizycznie, i używać dużo ruchu, inaczej wnet się przeje i wytwarza kwasy. Używania czystego mleka nie zawsze dlatego polecam młodym ludziom. Dodając do mleka nieco kawy słodowej, otrzymamy wyborne śniadanie. Polecenia godnem jest również kawa żytnia, a szczególniej żołędziowa, którą ponad inne przenoszę. Właściwej kawy arabskiej nie należy dawać młodym ludziom wcale, ponieważ brak jej pożywnych pierwiastków, a nadto rozdrażnia i trawi.

W szczególności mogę polecić znaną u nas powszechnie zupę rumianą, i pogardzaną niestety zupę posilną, która jest bardzo pożywna, a nie wytwarza gazów. Prawda, że kucharki niechętnie ją gotują, gdyż wymaga trocha fatygi i kłopotu. Ale trzeba dużo stanowczości, aby te osoby utrzymać można w posłuchu. Zupa chlebowa z chleba żytniego lub pszenicznego polecenia godną jest także dla dorastającej młodzieży, ale należy ją gotować bardzo starannie. Bardzo łatwo można te zupy zmieniać, a właśnie zmiana w rozmaitych pokarmach jest bardzo korzystną.

O objedzie wiele już powiedziałem w odnośnym rozdziale (p. r. o pokarmach). Tu zaznaczam, że dla młodzieży korzystne są potrawy z mąki, więc zaniedbywać ich nie należy. Wielu ludzi nędznieje z przyzwyczajenia li tylko do potraw mięsnych; później innego wiktu znieść już nie mogą, a mączne potrawy przecież tak są koniecznemi dla utworzenia dobrej krwi. W istocie żałować należy, że w zakładach mało używają prostych potraw z czystej mąki naturalnej; zapewne główną przyczyną tego jest gotowanie, wymagające więcej czasu i pilności. Jarzyn nie należy często używać, ponieważ mało zawierają pożywnych części, wytwarzają soki wodniste i chorobliwe. Nie należy jednak zapominać, że dodają się one do mięsa, z przyczyn już wyżej wyjaśnionych.

Na kolację wybierać należy znowu pożywne po-

karmy, aby tylko nie były ciężko strawne. Kto takie wieczorem jada, ten skarżyć się będzie często na zły sen.

Koniecznem jest także, aby młodzi ludzie tak co do wiktu, jak i co do innych potrzeb przyzwyczajali się do oszczędności i przestawania na małem. — Przyzwyczajać ich też potrzeba, aby w pewnych rzeczach sami się obsługiwali. Kto nie uczył się pracować, ten nie potrafi słusznie ocenić pracy! Komu w młodości zawsze usługiwano, dla tego stanie się przyzwyczajeniem, kazać sobie usługiwać. Umieć będzie tylko rozkazywać, jaką usługę spełnić mu należy. Pominąwszy to, że tacy ludzie stają się jednostronnymi, i wiele do drugich miewają pretensyj — stają się oni łatwo nielitościwymi względem tych, którzy mają spełniać ich rozkazy.

Znam zakład, w którym tak młodszy, jak i starszy wychowanek, ściele sobie sam łóżko, zamiata pokój, czyści buty i suknie. Tacy wychowankowie będą naturalnie o wiele zręczniejszymi w domowych robotach, aniżeli drudzy, którym to wszystko załatwia służba. A przytem, uboczne owe roboty są wielkiej wagi ze względu na zdrowie. Czyż to bowiem nie jest korzystnie, gdy młodzieniec pościele sobie rano łóżko, wytrzepie suknie, wyczyści buty, przyniesie wody, itp.? Zatrudnienie takie, o wiele więcej warta aniżeli spacer. Przez to przyzwyczaja się każdy do zarządzenia swem małem gospodarstwem, i nabywa zdolności do kierowania później większem. Gdy jednak mały uczeń — przypuśćmy, że to chłopak wiejski — obsługiwany bywa zawczasu niby jakieś paniątko — za jak wielkiego będzie się wkrótce uważał! Będzie miał wielkie żądania do innych, i stanie się im prawdziwym ciężarem. A gdy go w życiu spotkają losy przeciwne, nie będzie umiał sobie dopomódz, i z trudnością pogodzi się ze swem położeniem. Kto jednak nauczył się starać sam o siebie, ten postąpi sobie zupełnie inaczej.

Instytuty dla dziewcząt.

Instytuty żeńskie możnaby podzielić na takie, które wychowują dziewczęta do życia mieszczańskiego, i na te, w których kształcą je do wyższego stanu. Wielu rodzi-

ców ze wsi posyłają swe córki do instytutu w tej myśli, że tam nauczą się tego, co im koniecznem jest do przyszłego zawodu. Najpierwszem i najwyższem ich życzeniem jest z pewnością, aby dzieci wychowywały się religijnie; a więc nietylko mają nabyć wiadomości w religji, lecz nauczyć się żyć podług jej przepisów. Pragną także, aby uczono ich zręczności i dzielności w gospodarstwie. Nauka w instytucie ma być zaś dalszą budową tego, czego od rodziców nauczyły się w domu, aby, zdobywszy sobie większą zręczność i wiadomości, mogły później lepiej spełnić wymagania przyszłego zawodu.

Skoro dla dziewcząt wyuczenie się gospodarstwa domowego najważniejszą jest rzeczą, gdyż kobieta przeznaczoną jest przedewszystkiem do zarządzania niem, natenczas byłoby z gruntu przewrotnem, gdyby nie kształcono ich w niem starannie. Nie byłożby to nierozumnem, gdyby dziewczyna nauczyła się haftować, malować i innych nie bardzo potrzebnych rzeczy, a nie umiała cerować, łatać lub prostą zrobić suknię? W istocie byłby to błąd gruby. — Znałem młodą osobę, która ukończyła 2 kursa przemysłowe. Gdy przyszło jej skrajać prostą chłopską koszulę na mym własnym stole, nie potrafiła tego uczynić. Zakłopotana odpowiedziała: Wykształcono mię do rzeczy wyższych i delikatniejszych! — Nie była więc ona w stanie poprowadzić najprostszego gospodarstwa dla siebie ani dla drugich.

Cóż warto wychowanie w instytucie, gdy wychowanki nie ścielą sobie rano własnych łóżek, nie przynoszą sobie wody do mycia, nie zamiatają i nie sprzątają swych pokoi? Czyż wychowują je praktycznie? Zaiste, że nie. Takie ani same nie będą szczęśliwe, ani nie uszczęśliwią drugich.

Znałem dwie córki wieśniaka, które w najlepszych zamiarach wysłano do instytutu. Zanim tam poszły, pomagały matce w robotach domowych. W instytucie musiały inne nosić suknie, ale nie tak pojedyncze jak w domu, lecz eleganckie. Usługiwano im tam we wszystkiem, a wyuczono rysować, haftować i kilku francuzkich frazesów. Powróciwszy po roku do domu, wstydziły się wziąść do pracy, którą porzuciły. Obie wyuczyły się wybornie dumy i próżności, ale do zajęć gospodarskich były nie-

użytecznemi. Na to uskarżał się przedemną własny ich ojciec.

Z innej familji oddano także córki do instytutu. Skoro ztamtąd wróciły, nie miał już ojciec pożytku przy gospodarstwie ze swych pańskich córeczek, gdyż zwykłych robót domowych spełniać nie chciały. Wtedy energiczny tatulo chwycił za powróz, i napędził je do pracy. Czyż nie postąpił sobie rozsądnie?

Cóż jest niebezpieczniejszego nad próżność? Ona to odwodzi człowieka od prostoty, a prowadzi do wystawności. Gdzie jest próżność, tam łatwo znajdzie się pycha, a gdzie ona zagości, tam nie ma skromności i przestawania na małem. Uważam instytuty, w których w ten sposób wychowują panienki, za wielkie złe naszych czasów. Zakłady powinny wdrażać wychowanki do prostoty, skromności, pokory i do poświęcenia, ponieważ te przymioty i cnoty fundamentem są prawdziwie szczęśliwego życia. Do życia pańskiego wrażliwymi są młode umysły dostatecznie: Dziewczyna chętniej chwyta za glansowane rękawiczki, aniżeli za miotłę lub napoczętą pończochę, a niektóre uważają nawet za hańbę zajmować się robotą pończochy.

Również godnem jest ubolewania, gdy w zakładach takich dzieje się to, o czem opowiem. Dziewczę przychodzi do mnie, i skarży się na gwałtowny ból głowy. Używała wielu rzeczy, lecz bezskutecznie. Na moje pytanie, dlaczego chodzi w gorsecie, odpowiedziała: „Gdy wstąpiłam do instytutu, musiałam, jak i inne, kupić sobie dwa dobrze przystające gorsety“. Dziewczę wierzyć nie chciało, że noszenie ich mogło być przyczyną jej słabości. Poradziłem jej, aby się znowu ubierała tak, jak w domu u rodziców. Posłuchała mię, i w kilku dniach zniknął ból głowy. Przykład ów, nie jest jedynym w swym rodzaju, który mi się przytrafił. Nie potrzeba wiele, aby niestosownem ubraniem sprawiać zaburzenie w obiegu krwi, i wywołać szkodliwe następstwa.

Opowiadał mi pewien hrabia, że był w zakładzie, gdzie obok wiadomości, nauczył się doskonale gospodarstwa domowego. Każdego rana ścielił sobie łóżko, czyścił ubranie i zamiatał pokoik. W ten sposób pojął, jak powinny być spełniane domowe roboty. Zakładowi temu jest

on wdzięczny za to, i może teraz z nauczonych rzeczy korzystać bardzo dobrze. Swoich synów oddał do tego samego instytutu właśnie dla tego, ponieważ tam wychowywano praktycznie do życia. Skoro więc hrabia uważa za stosowne, kazać tak wychowywać synów, i publiczne oddaje uznanie takiemu postępowaniu — cóż można powiedzieć o zakładzie żeńskim, gdy wychowanki nie sprzątają pokoju, lub co także się zdarza, i jak mię zapewniano, bywają ubierane, jak gdyby maleńkiemi były dziećmi? — Błędem jest także, gdy młodych dziewcząt nie uczą należycie robót kuchennych. Czyż w istocie przypuścić można, że dla niewiast nie jest potrzebnem nauczyć się zarządu kuchnią? Jeżeli wychowanie ma być rozsądnem, powinno się szczególniejszą kłaść wagę na wykształcenie w tym kierunku. Nikt nie jest wolnym od pracy, a choćby dziewczyna miała w przyszłości nadzieje zostać wielmożną panią, to wtenczas zaszczytem dla niej będzie, że dzielnie zna się na kuchni. Co za wstyd dla takiej pani, o której powiada kucharka, że się nic nie rozumie na kuchni.

Znałem baronową, używającą ogólnego szacunku, która codziennie była w kuchni, a nawet swe sługi uczyła gotowania. Właśnie dla tego poważano ją wysoko, i miłowano powszechnie. Jestem za tem, aby jeszcze więcej aniżeli w czytaniu i pisaniu, uczono wychowanki w domowych robotach. Tylko do jedzenia i picia, do czytania romansów i wizyt, do szukania towarzystw i zabaw zaiste żaden człowiek stworzonym nie jest. Jakżeż się cieszę jeszcze dzisiaj, że pracowałem przy roli i warsztacie aż do 21 roku życia! Wstydzić się tego nie potrzebuje, i nie szkodziło mi to wcale, owszem bardzo wiele pomogło, i dziękuję Stwórcy za to, że mię tą poprowadził drogą. — W istocie powinny zakłady uważać to za święty obowiązek, aby wychowywać dziewczęta w zasadach św. religji, i w spełnianiu dokładnem domowych robót.

Istnieje ludowe przysłowie: „Najlepszem jest ubranie, gdy je sam uprzędziesz i zrobisz“. Piękne to słowa, a kto ich posłucha, tanio go kosztuje ubiór. Niestety, mało kto zważa dziś na nie. Jak listonosz niosący listy w każde miejsce, podobnie wędruje miejska moda od sioła do sioła, i wypiera strój wiejski. Niegdyś tak tanie

ubranie, a przecież dla swych właściwości dla zdrowia odpowiednie, kupuje się dziś za drogie pieniądze. Nie rzadko się zaś zdarza, że ono szkodzi zdrowiu.

Cóż to jednak pomoże, występować przeciw modzie? Byłoby to kazaniem dla głuchych. A jednak z wszelką dokładnością można udowodnić, że z powodu ubrania choruje wielu na ból głowy, zimne nogi, lub na inne dolegliwości. Dlatego nie chcę już o tem mówić; dla kogo nie ma rady, temu pomódz nie można. Kto jednak dobrze sobie życzy, i chce sobie oszczędzić niejednej boleści, ten niechaj słów moich posłucha.

Wychowanki nietylko powinny w instytucie wyuczyć się gruntownie gospodarstwa, ale także i prostoty w niem.— Wychowywać je także należy tak, aby były zadowolone ze stanu swoich rodziców, nie wstydziły się go i nie wynosiły się ponad niego uniesione pychą.

Odpowiedni wikt jest rzeczą wielkiej wagi w zakładzie. Któż potrzebuje więcej wiktu prostego, pożywnego i zdrowego, jeżeli nie młodzi ludzie? Tylko przy takiem jedzeniu mogą prosperować, rozwijać się silnie, i stać się ludźmi dzielnymi i użytecznymi. Cóż pomoże wikt wytworny, skoro wychowanków czyni nędznymi? Cóż pomoże piękna modna szata, co muzyka, poezja i eleganckie maniery, gdy całe ciało pełne jest ułomności i nędzy? Zrób raz próbę i daj wychowankom wikt prosty, jaki polecam w rozdziele o pożywieniu, ucz je pilnie w tem, co konieczne i pożyteczne, a wtedy duch i ciało czuć będą, że im z tem dobrze, i będą zdolne do spełnienia zadania życia.

Pielęgnowanie zdrowia w zakładach żeńskich za pomocą zabiegów wodnych.

Gdy woda stoi, albo zwolna tylko płynie, staje się wkrótce mętną i nieużyteczną. Podobnie dzieje się z setkami ludzi. Gdy życie pełne ruchu na świecie, zamienią na życie ciche, zamknięte, w krótkim czasie stracą świeżą cerę, siłę i umysł swobodny, młodzieńczy; wyglądają zwiędle, i skarżą się na utracone zdrowie. Nie łatwą to rzeczą, utrzymać przy zdrowiu większe towarzystwo, gdy

przez czasdługi przebywa i pracuje w zamkniętej przestrzeni. Trzeba dlatego z prawdziwą troskliwością starać się o taki sposób życia, któryby korzystnym był dla zdrowia ciała.

Czasem może być odpowiednią suknia, wikt i zajęcie, a mimo to nie ma powodzenia. Jakaż może być przyczyna, i jakby należało złemu zapobiedz? Przedewszystkiem troszczyć się należy o świeże powietrze, i nie zaprowadzać dlań klauzury; gdzie go brak, tam i najlepsze zdrowie zwolna zniszczeje. Przydarzyć się to szczególniej może, gdy jakaś choroba zagnieździ się w zakładzie. Jeżeli wtedy nie będziesz ostrożnym, jedno dziecko za drugiem padnie ofiarą zarazy. Chorzy i umarli bardzo łatwo zostawiają po sobie pamiątki swej choroby, jeżeli się nie dba o to, aby świeżem powietrzem wypędzić z pomieszkania zarodki choroby. — Dalej ubierać wychowanki należy z prostotą, a wygodnie, i dawać im sposobność do ruchu, i spełniania prac fizycznych.

Wreszcie można stosować wodę jako skuteczny środek do zachowania i pomnożenia sił. Dlatego w każdym zakładzie powinno znaleść się miejsce, w któremby z łatwością używać można było rozmaitych zabiegów wodoleczniczych. Nie wtedy jednak uciekaj się do wody, gdy choroba już wystąpiła. Drzwi zamyka się dlatego przed złodziejami, ponieważ wiemy o tem, że gdzie oni wpadną, zostawią po sobie biedę i nędzę; podobnie strzeż się dozwolić wstępu chorobie, lecz staraj się o zdrowie i siłę ciała. Prawda, że zdrowi często niechętnie używają wody, niektórzy nawet wstręt mają do niej wielki. Czyż to jednak żąda się wiele, gdyby wychowanki 2—3 razy w tygodniu brały półkąpiołek przez $^1/_2$ minuty, a przez to zachowały i chroniły tak szlachetne dobro jakiem jest zdrowie? Czyż z tak ważnych powodów nie należy przezwyciężyć wstrętu do wody? Komu jednak to zadużo, ten niechaj spokojnie siedzi i czeka, aż znędznieje i zachoruje, wtedy stanie się on już przedsiębiorczym. Młode dziewczątka mogą na wiosnę, w lecie i jesieni chodzić często czas jakiś boso po ogrodzie lub po mokrych kamieniach, celem zahartowania się, odprowadzenia krwi od głowy, i zapobieżenia kongestjom. Jeżeli to wymaganie wyda się komuś za wielkie, ten chyba za szkodę uważa, że jest zdrowym, tego dopiero boleść i choroba pouczy,

że człowiek nie powinien lękać się małych ofiar dla utrzymania swego zdrowia. Powtarzam jeszcze raz, że nie każe dużo robić zabiegów, ale tylko tyle, aby dostatecznie zahartować ciało, do znoszenia zimna i gorąca.

Opowiadała mi pewna dama, że czytała moją książkę, a najlepiej podobały się jej hartujące środki. Nawet w późnej jesieni brała półkąpiołki i przez nie zabezpieczyła się na całą zimę przed katarami.

Dziewczyna uczyła się przez 6 lat w instytucie języków, przemysłu i rozmaitych innych rzeczy, a w szczególności muzyki. Wyszła ztamtąd tak roznerwowaną, że nie mogła wejść do kościoła, gdyż muzyka organów i śpiew sprawiały jej największe boleści. Najprostsze roboty w domu prywatnym, i wspomniane środki hartujące uzdrowiły ją w przeciągu 4 miesięcy. Proszę sobie dobrze pamiętać podobne przykłady i kierować się według nich.

Przytoczę jeszcze jeden. W towarzystwie matki przychodzi do mnie panienka wykształcona w jakimś zakładzie, i przedstawia mi swe świadectwa znakomite! Przy wrodzonych zdolnościach nauczyła się bardzo wiele, ale stała się tak nerwową, że ją wskutek tego z zakładu wykluczono przed uzyskaniem patentu. Wystąpiło wtedy cierpienie umysłowe, a biedna istota pomimo całej swej wiedzy w bardzo smutnem była położeniu. Odpowiednie środki hartujące wróciły jej zdrowie. Czyż nie o wiele lepiej byłoby, gdyby w zakładach zapobiegano takim nieszczęściom wzmiankowanymi środkami hartującymi?

Gdyby mi możliwem było tymczasem chociaż jeden zakład nakłonić do wprowadzenia rozsądnych środków hartujących, zapewniam, że wtenczas dobry rezultat zachęciłby inne do naśladowania. Poczciwa młodzież z pewnością gotową byłaby do używania wody, gdyby tylko kierownicy i sterownicy ułatwili jej to, a co gorsza, nie byli z liczby tych, którzy przeszkadzają młodzieży używania środków utrzymujących i wzmacniających zdrowie, i chroniących ją przed wczesnym upadkiem sił. — Nie jestem przeciwnikiem gimnastyki, skoro tylko odbywa się w rozumny sposób, przekonany jednak jestem, że zabiegi wodne pożyteczniejsze są o wiele więcej. Gimnastyka podnosi ciepłotę ciała, to prawda, — ale woda dokonywuje tego prędzej, lepiej i bez niebezpieczeństwa.

Gimnastyka może człowieka rozdrażnić i to bardzo, — woda usuwa każde rozdrażnienie i przynosi spokój. Z tego powodu twierdzę z wszelką stanowczością: Młodzież byłaby bardzo szczęśliwą, gdybyście jej dali sposobność do stosowania wody, lecz starajcie się o to, aby działo się to rozsądnie, pomni na przestrogę przysłowia: „Zrobić za mało, źle jest, — zrobić za dużo, także jest źle!

Życie klasztorne.

Życie w zakładach porównałem ze życiem w rodzinie; także i towarzystwo klasztorne podobnem jest w niektórych punktach rodzinie. Jak w dużem gospodarstwie potrzebnym jest dzielny ojciec, od którego przedewszystkiem zawisłem jest szczęście lub nieszczęście familji, podobnie i klasztorowi potrzeba przedewszystkiem rozumnego przełożonego, od niego bowiem zawisło przeważnie szczęście lub niepowodzenie towarzystwa.

Patrząc powierzchownie na klasztorną rodzinę, mówi się wtenczas: „Tym ludziom bardzo dobrze na świecie; mają pomieszkanie, ubranie, wikt; potrzeby cielesne mają zabezpieczone, nie mają wiele pracy, krótko, — życie to jedwabne, i można je wieść bez wielkiej ofiary“. Skoro jednak przypatrzysz się rzeczy bliżej i naocznym będziesz świadkiem, ile to ofiar co do ducha i ciała wymagają od członków zakonu, będziesz musiał wtedy wydać sąd inny. Większa ilość klasztorów podobna jest wielkim warsztatom, w których każdy na wyznaczonem stanowisku ciężką spełnia robotę przez cały rok Boży, a czas na jedzenie i na odpoczynek dla ducha i ciała odmierzony jest bardzo skąpo. W niektórych zakonach mających ostrą regułę, jest zawsze niebezpieczeństwo przedwczesnego zniszczenia i ducha i ciała. Rzeczą więc jest przełożonego nałożyć wędzidło szlachetnemu, ale często przesadnemu zapałowi, i surowo przestrzegać, aby po pracy i natężeniu następywał spokój i wypoczynek. Skoro natęża się siły ducha, wtedy pamiętać trzeba i na ciało, pielęgnować je, i utrzymać w ten sposób przy zdrowiu.

Była u mnie już wielka ilość osób zakonnych. Nad-

mierna czynność duchowa zniszczyła ich zdrowie, i spowodowała ciężkie dolegliwości ciała, które w części lub w zupełności uczyniły ich niezdolnymi do spełnienia obowiązków zakonnych. Prawie wszyscy zaniedbali pielęgnować ciało — a to mści się zawsze. Aby duch dłuższy czas był czynnym i silnym, natenczas ciało, jego mieszkanie i narzędzie, musi być zdrowe i silne. Dlatego to owi zakonnicy lub zakonnice, którzy w duchu swej reguły zajęci są przeważnie albo wyłącznie umysłowo, powinni w wolnych godzinach, o ile to możebna, spełniać fizyczne roboty. Tylko w ten sposób siły i zdrowie ciała można utrzymać długie lata.

Wprawdzie w niektórych zakonach przepisuje już reguła taką odmianę, aby po pracy umysłowej następowała fizyczna praca; gdzie jednak nie zachodzi ten wypadek, obowiązkiem wtedy jest przełożonego każdego zgromadzenia, starać się usilnie o taką odmianę, i o pielęgnowanie ciała. Pozwalam sobie na tem miejscu podać przełożonym zakonów płci obojga następne rady, które oby zachowali dobrze w sercu:

Wikt powinien być bardzo pożywny; unikać należy przedewszystkiem ostrych korzeni i wszelkich innych środków drażniących, gdyż inaczej, z powodu małej czynności fizycznej, łatwo powstają choroby. Pustelnicy dożyli bardzo podeszłego wieku, a cóż było ich pożywieniem? Wikt prosty, naturalny, jarzyny bez dodatku przyprawy, i owoce. — Wikt nie powinien być ciężko strawnym; ale w tym względzie we wielu klasztorach zaradzają złemu częste posty.

Wielce należy być przezornym, przy wyborze lub budowie nowego pomieszkania dla zakonu, zważywszy, że wielu członków nie opuści go życie całe, a inni rzadko tylko z niego wychodzą. Dom powinien być suchy i mieć dużo słońca. Iluż to porywa śmierć w kwiecie wieku, gdy na te nie zważają rzeczy! Skoro zaś w zwykłym domu baczyć należy na dostateczne przewietrzanie codzienne pokoi i sypialni. o ileż więcej koniecznem jest w klasztorze? Sypialnie w szczególności powinny być w każdej porze roku otwarte dzień cały; inne pokoje trzeba natychmiast wietrzyć, skoro tylko nie są w nich zajęci zakonnicy.

Co się tyczy ubrania, nie trzeba ubierać się za ciepło, gdyż inaczej nie zahartuje się ciało dostatecznie. W niektórych zakonach przepisuje reguła ubrania wełniane. Skoro się je nosi na gołem ciele, staraj się, aby nie było za ciasne i nie przylegało do skóry, ale dozwalało wszędzie dostęp powietrzu. W ten sposób nie wytworzy się za dużo ciepła, a skóra pozostanie zahartowaną.

Rzeczą jest wielkiej wagi dla zakonów płci obojga, używać rozumnie zabiegów wodoleczniczych jużto dla nadania siły i odporności organizmowi, jużto, aby orzeźwiający wpływ zabiegów wspierał ducha w jego czynności. Staramy się o wodę do mycia, starajmyż się o stosowanie jej na całe ciało; to utrzymuje i pomnaża zdrowie. — Zdrowi, t. j. ci, których cały organizm posiada zawsze potrzebną ciepłotę naturalną, którzy śpią dobrze i rzeźwym cieszą się duchem, niech biorą 2—3 razy w tygodniu półkąpiołek przez $^1/_2$—1 minuty, a potem spacerują pół godziny, aż do zupełnego rozgrzania. Tak czynić potrzeba w każdej porze roku, w lecie i w zimie. Wtenczas zimno i gorąco znosić będą łatwo; obowiązki zawodowe nie staną się im ciężarem, owszem, zdrowi na duchu i ciele, spełniać je będą z zadowoleniem, znajdując w nich rozkosz i szczęście. Skoro jednak nie używa się wody, nie stara o suche pomieszkanie, o zdrowe powietrze, ani o ubranie i pożywienie odpowiednie, wtedy łatwo może w domu takim cały zastęp chorób dręczyć ludzi, zatruć im spełnianie obowiązków, lub je udaremnić, w końcu śmierć wczesna porywa jedno życie za drugiem w najpiękniejszych latach.

Załączam tu kilka przykładów, które chociaż nie dotyczą wprost osób zakonnych, ubocznie jednak stanowią ilustrację zakonnego życia.

Przychodzi do mnie dziewczyna i opowiada: W 14-tym roku oddano mię do instytutu; byłam tam 8 lat, wykształciłam się na nauczycielkę, i mogłabym rozpocząć mój zawód, gdyby nie choroba. Rodzice moi i rodzeństwo są zdrowi, a ja zaczęłam przed 2 laty nieznacznie pokaszliwać, a teraz już kaszlę gwałtownie, gorączkuję, pocę się w nocy, i ujść daleko nie mogę. — Dziewczyna była dobrze zbudowaną, pochodziła ze zdrowych rodzi-

ców; mieszkała jednak latami w zamkniętym budynku, a przy ustawicznem natężeniu umysłowem zaniedbała ciało, które wkońcu popadło w charłactwo. Żal mi było młodej osoby; pomocy jednak nie było już dla niej, a po 8 tygodniach zakończyła ziemski żywot. — Gdyby owa dziewczyna wychowywała się na wsi przy rodzicach, nie spotkałaby ją była ta choroba, i dożyłaby podeszłego wieku.

Inna panienka zasięgała u mnie rady, co do przyszłego zawodu. Była już lat kilka w instytucie, wykształciła się w muzyce i językach, ale o pracy fizycznej i hartowaniu nie wiedziała nic. Powiedziałem, że koniecznie musi pracować fizycznie. Życie klasztorne nie dla niej, gdyż kazanoby jej tam pracować tylko umysłowo. — Kto jednak nie nauczył się pracować i hartować od młodości, ten później nie łatwo zgodzi się na to. Tak się i tu stało. Dziewczyna wybrała zawód według swych nauk, lecz umarła w 2. i ćwierć roku później na suchoty.

Znałem córkę wieśniaka, zupełnie zdrową, silną i pracowitą, która szczególniejsze miała upodobanie do życia klasztornego, a ciągnęło ją do surowego klasztoru. Tak też uczyniła. Jakaż zmiana stała się tu jednak! Dotąd pracowała zawsze na wolnem powietrzu; to zachowało i zwiększało jej siły. Prócz tego miała wiejski wikt prosty i pożywny. Naraz dostała się w miejsce zamknięte, gdzie mało zważano na przewietrzanie, gdzie mało miała ruchu, i to wśród murów, gdzie nie było pracy dającej siłę. Czyż nie musiała znędznieć? Tak się też stało. Już w trzecim roku pełno miała dolegliwości, a nikt nie wiedział, co jej brakuje. W 4-tym roku skończyła młodociany żywot.

Trzy kandydatki nauczycielskie skończyły kursa i pytały mię, co teraz czynić mają, gdyż z powodu ciągłego umysłowego natężenia, wątlejszemi były, aniżeli inne. Poradziłem im, aby, zanim obejmą posadę, przez rok jeden pracowały na wsi. Dobre powietrze wiejskie, i odpowiednia praca fizyczna zahartuje organizm; w ten sposób odzyskają napowrót siły, które utraciły, i będą w stanie później zadość uczynić obowiązkom powołania, posiadając zupełne i czerstwe zdrowie. Jedna tylko posłuchała mej rady, i ta zdobyła sobie później swą pracą znako-

mitą sławę; dwie inne pomarły, jedna w 3, druga w 4 lata potem. Zdrowie ich nie było gorsze, jak pierwszej koleżanki.

Bardzo często w szkołach żeńskich dają posady nauczycielkom; jestto dobrze, przyznać potrzeba. Ale wiele rzeczy musi się na to złożyć, aby taka nauczycielka wszechstronnym wymogom zadość uczyniła. Z trudnością przychodzi mi mówić tu publicznie o jawnem złem pod tym względem, i gdybym nie był przyjacielem prawdy, i nie interesował się smutnymi losami ludzi, nie powiedziałbym ani słowa. Dlatego powinno się i trzeba w istocie mówić. — Otóż wiele się dziś czyni dla zdobycia wiedzy, siły umysłowe natęża zanadto i w 5, 6 lub więcej latach uczą się młode osoby nad podziw wiele rzeczy. Lecz poco? pytam. — Najczęściej żadnego z nich nie mają pożytku, lub na czas krótki, a potem siły są zużyte, starte. W czasie przygotowań do zawodu zazwyczaj sił fizycznych nie ćwiczy się wcale; ciało dźwiga tylko ducha z miejsca na miejsce. Nie zahartowane i nie wzmocnione pracą, jest ono dla duszy walącą się chatą, która wkrótce się rozsypuje. Dlatego to życie zawodowe, jest zazwyczaj gorzkie i krótkie. — Przy tym systemie nauki jest jeszcze drugie zło, że wykształcenie bywa jednostronnem, i że wymustrowane w ten sposób kandydatki nauczycielskie, postępują później ze swemi uczennicami, podobnie, jak postępowano z niemi.

Gdyby się kto sprzeciwił temu, co powiedziałem, sądząc, że przytoczone fakta inne mają przyczyny, chętnie natenczas cofnę moje twierdzenie, skoro tylko udowodni mi, że się pomyliłem. — Zaznaczam na tem miejscu, że zalecane przezemnie zabiegi wodne dla zahartowania ciała, lub leczenia dolegliwości, znakomite przynoszą rezultaty, jakto poznaję z licznie otrzymywanych listów pochodzących z różnych instytutów. Używajcież więc należycie wody dla wzmocnienia i utrzymania zdrowia. Prawda, że niektórych osłabionych umysłowem natężeniem, wyleczyć nie można, jeżeli się nie zastosuje także i robót fizycznych. Należy więc w każdym klasztorze dać sposobność do stosowania zabiegów wodnych i spełniania fizycznych robót, jeżeli utrzymać ma się ciało w zupełnem zdrowiu.

W klasztorach żeńskich, a jeszcze więcej w męzkich, rozumnym być powinien sposób życia. Gdyby głównem zajęciem było zdobycie wiedzy, nie należy pomimo tego zapominać o ciele. Ciało przecież mieszkaniem i narzędziem jest ducha, który ustawicznie pracować musi. A cóż warta wiedza, skoro ciało zniszczone? — Surowo przestrzegać należy, aby ciału dano potrzebny czas do snu. Przecież Stwórca wyznaczył czas do pracy i spoczynku, ustanawiając noc i dzień. Pozbawiając się koniecznego snu w nocy, nie działasz ani rozumnie, ani na swoją korzyść.

Znałem młodzieńca, który tak gorliwie i pilnie się się uczył, że co noc siedział nad książkami do g. 11, 12, a czasem i dłużej. Jak długo jednakże wytrzymał? Po 3 latach trapił go ciągle ból głowy, częste i silne kongestje, i w 28 latach niezdolnym był do żadnego zawodu, do żadnej pracy. Czyż działał dobrze? I cóż zyskał? Codzienną nędzę, codzienne cierpienia i przyszłość rozpaczliwą.

Inny pan pijał wieczorem o g. 8 filiżankę czarnej kawy, aby wolny od senności studja swe długo w noc mógł przeciągnąć. Kilka latek udawało się bardzo dobrze, ponieważ silnego był zdrowia. Naraz jednak opadły go siły, i nieszczęśliwy stał się niezdolnym do każdego zawodu. Duch i ciało były zniszczone. Niechaj więc oddający się studjom starają się o to, aby nie pozbawiać ciała potrzebnego snu. Jestto mojem przekonaniem, że praca po godzinie 9 wieczorem nie wychodzi na pożytek. Gogziny przed północą, stanowczo są wartościowemi i korzystniejszemi dla ducha i ciała, aniżeli godziny po północy. — Błądzą również zajęci umysłowo, gdy nie ćwiczą sił ciała pracą fizyczną. Weźmij silnego parobka, posadź go przez kwartał do stolika, i zatrudnij go wyłącznie umysłową pracą. Poszlij go potem do dawniejszej pracy, a pokaże się, że utracił trzy czwarte sił swoich. Czyż nie dzieje się podobnie z uczącym się, gdy wstrzymuje się zupełnie od roboty fizycznej? Przy ciągłem i wyłącznem studjowaniu staje się ciało podobnem do maszyny, która rdzewieje i psuje się, ponieważ używałeś jej za mało.

Niejeden powie: Spaceruję codziennie, aby utrzy-

mać ciało przy siłach. Odpowiadam na to: To nie wystarcza. Spacer nasuwa dla oka ładne widoki, natęża nogi, i daje sposobność do oddychania lepszem powietrzem — większa część jednak narządów spoczywa podczas spaceru. (Więcej o tej kwestji znajdziesz w rozdziale o ruchu.).

Znałem jegomościa, który uczył się wiele, a spacerował mało; za to rąbał drzewo dwa razy dziennie po pół godziny, lub kopał w ogrodzie. Zapewniał mię, że zawdzięcza temu środkowi trwałe, dobre zdrowie, i zawsze świeże siły umysłowe.

Gdyby który czytelnik myślał, że przesadzam nieco, że czuje się on fizycznie i umysłowo zdrowym i silnym, pomimo, że nie pracuje fizycznie ale umysłowo tylko, natenczas odpowiadam mu: rozglądnij się wokoło siebie, a znajdziesz wnet mnóstwo przykładów, które potwierdzą moje słowa. Wielu skarży się po niewczasie na własną nieostrożność, z jaką postępowali pod tym względem, i na wynikłą ztąd nędzę. Dlatego kończąc powiem raz jeszcze: W każdym klasztorze powinno być miejsce, gdzieby można pracować fizycznie. Również powinna być łazienka, gdzieby można wyczerpany organizm wzmocnić zabiegami wodnymi, orzeźwić go i zahartować.

Dodatek.

I. Palenie tytoniu.

Chciałbym pod koniec podać kilka uwag o paleniu i zażywaniu tabaki. — Nie raz pytano mię, co myślę o paleniu tytoniu. Sąd mój jest taki: Gdy młodzi ludzie zaczynają w 15, 17-tu latach palić, wystawiają się na niebezpieczeństwo zaszkodzenia sobie wielce. Najpierw, jad tytoniowy (nikotyna) działa na młody organizm o wiele silniej i szkodliwiej, aniżeli w latach późniejszych. Po drugie, wcześnie zaczęte palenie łatwo przechodzi w namiętność. Nie rzadko wstrzymuje ono zupełny rozwój i sprowadza choroby i charłactwo. Nie wiele potrzeba, aby wywołać cierpienia piersi, gardła, rozdrażnienie nerwów, bicie serca i t. p. Takie i tym podobne choroby łatwo się przywabia, ale z trudem tylko można je oddalić. Skoro w ogóle sprawa tak się ma z tytoniem, temci gorzej, gdy się pali kiepski gatunek.

Spotkałem raz trzech młodych chłopaków w 15 lub 16-tu latach. Byli bladymi jak śmierć. Pytam, co wam brakuje? Na natarczywe nalegania otrzymałem następną odpowiedź: „Uczymy się palić, i właśnie cośmy wypalili cygaro“. Powiedziałem im, aby spojrzeli sobie w oczy wzajemnie i zapytali się siebie, czy palenie jest zdrowem, skoro wygląda się po niem tak słabo, i czuje taką nieprzyjemność? — Najsmutniejszą stroną tytoniu jest to, że się do niego łatwo przywięzuje człowiek w ten sposób, że staje się jego niewolnikiem i formalnie bez niego istnieć nie może. Czyż to przystoi człowiekowi, który powinien się kierować rozumem?

Zapytasz może, czy sam palę? Powiem ci prawdę. Aż do 45 lat nie paliłem. Że jednak chciałem się wy-

uczyć gruntownie pasiecznictwa, a dym cygara odpędza pszczoły wybornie, więc palić zacząłem. Kosztowało mnie to wiele, zanim przezwyciężyłem się, i przyzwyczaiłem. I dziś palę jedno lub dwa cygara, gdy jestem w towarzystwie. Skoro jednak nie palę, nie czuję pragnienia za tytoniem. Trzymam się zaś tej zasady: Kto zupełnie nie pali, czyni najlepiej, ponieważ nie zatruwa organizmu szkodliwymi pierwiastkami; oszczędza przytem nie mało pieniędzy i może je dobrze zużytkować. Skoro zaś zdrowy człowiek w wolnej godzinie, a szczególniej przy zabawie zapali sobie cygaro lub fajeczkę, nie zaszkodzi mu to wcale. Nie trzeba jednak palić dużo, i nigdy przy pracy. Palenie sprawia najpierw zamieszanie wśród pracy, a po drugie kosztuje drogo.

Jechałem raz koleją. Wśród rozmowy przyznał się pewien facet, że wydał już więcej niż 3.000 złr. na cygara. Wszyscy zaśmiali się, sądząc, że porządnie blaguje. Ale facet w odpowiedzi począł liczyć ilość cygar, jakie codziennie wypala, i lata, odkąd już pali. Policzono wszystko razem, i wypadła suma 4.000 złr. — Ileż kosztują cygara, które wypalają w jednym roku w jakimś kraju? Pomimo wielkiej sumy, jaką się na to wydaje, niema najmniejszej korzyści z tego ludzki organizm!

---

2. Zażywanie tabaki.

Aby Stwórca na to dał nos człowiekowi, żeby mógł zażywać tabakę, nie może się to pomieścić w mej głowie, temci więcej daleki jestem od tego, aby zażywanie uważać jako konieczność. Nie zarzucam jednak zupełnie tabaki. Skoro jednak zażywasz ją tak silnie, że pracować nie możesz, lub czujesz się niezadowolonym, gdy ci jej braknie — wtenczas źle się dzieje. A nadto, zażywający wiele tabaki nie dba o czystość. — Tabaka dostaje się przy zażywaniu łatwo do szyi, nieraz aż do żołądka, a z pewnością, że nic dobrego nie sprawia, owszem może wiele wywołać złego. Wkońcu i tabaka nie mało kosztuje pieniędzy. — Zdanie moje o niej takie: Nic nie powinno wyradzać się w namiętność, a więc także i zażywanie tabaki. Zażyć od czasu do czasu szczyptę tabaczki nie

źle jest; wywołuje ona maleńką burzę, i wyprowadza rzecz nie jedną z głowy przez nos. Kto się jednak zupełnie już przyzwyczaił do tabaki, powinien powoli odzwyczajać się od niej; naraz byłoby szkodliwie zaprzestać, gdyż organizm był przyzwyczajony wydalać śluz z głowy, tylko za pomocą tabaki.

---

3. Zabiegi wodne w podeszłym wieku.

Odpowiem tu na pytanie, czy w podeszłym wieku można używać wody. — Gdy dom długo stoi i zużył się wiele, chyli się wtedy zwolna ku upadkowi. Mimo to, nie rozrzucają domu, lecz naprawiają szkody, że może on znowu stać czas długi i być zamieszkanym. — Podobnie i człowiek, gdy się zbliża starość, staje się słabym i podupadającym. Złemu temu zapobiedz trzeba i przeszkodzić, o ile to można, upadkowi sił. Najodpowiedniejszą do tego jest woda. Żaden wiek nie stanowi przeszkody do jej użycia. Jak małe dziecko używa jej z korzyścią, podobnie podeszły człek może stosować ją z pożytkiem. Skoro myjesz sobie ręce i twarz, a to cię wzmacnia i orzeźwia, dlaczegóżbyś nie miał uczynić podobnego dobrodziejstwa i dle reszty ciała?

Znam 90-letniego starca, zdrowego na duszy i ciele. Ale on omywa codziennie całe ciało zimną wodą. — Można więc w podeszłym wieku hartować się wodą. Omywania całkowite, a nawet półkąpiołki przez 5—6 sekund pokrzepią wybornie starców. Nietylko zewnętrznie, i wewnętrznie może woda wiele dopomódz. Ostrzegam jednak, aby nigdy nie pić dużo naraz. Zalecam zaś gorąco wypić 5—6 razy przez dzień po łyżce wody; a gdy jesteś w niedyspozycji, pij łyżkę co godzinę.

Osłabieniu, jakie sprowadza starość, przybywaj w pomoc nietylko delikatnymi zabiegami wody, lecz także prostymi pokarmami, które nie drażnią wiele, a zawierają dużo pożywnych substancyj. — Wypytywałem podeszłych ludzi, jak oni żyli, że doczekali późnej starości. Zazwyczaj odpowiadali: Nie kładłem nigdy wielkiej wagi na piwo i wino; żyłem umiarkowanie, a wikt mój był prostym. Wielu z nich żyło po większej części zupą z chleba.

Jest ona bardzo pożywną, można zjeść ją, choć braknie zębów, a organizm z dawna przyzwyczajony do niej, najłatwiej ją trawi. Zaznaczam tu, że i w późniejszych latach może się organizm przyzwyczaić nie do jednej rzeczy, której pierw wcale nie znał. Trzeba tylko ostrożnie zaczynać i przyzwyczajać się bez pośpiechu. Kto np. nie może strawić całego talerza zupy, może łatwo znieść 1—2 łyżek, które go zasilą na czas jakiś; poczem zjada znowu 2 łyżki i t. d. Zazwyczaj starcom brak dostatecznej ciepłoty naturalnej, i on to sprowadza wiele dolegliwości. Nic zaś łatwiejszego, jak powiększyć i utrzymać ciepło zabiegami wodnymi.

Niechaj więc człowiek od kolebki aż do grobu szacuje wysoko wodę, niech dziękuje za dar ten Stwórcy, i używa go rozsądnie. Wtedy będzie mógł każdy rozwijać się w pełni sił, i pod opieką Najwyższego utrzymać swe zdrowie. Wtedy wolnym będzie od wielu chorób i mizeryj. — Woda wyruguje wiele nędzy i boleści ze świata, pełnego i tak cierni. Wtedy lżejszym będzie ciężar życia, a nawet dolegliwości podeszłego wieku znośniejszemi będą.

---

4. Ocet.

Ocet jest jednym z najdawniejszych domowych środków, którym przodkowie nasi umieli sobie dopomódz w rozlicznych przypadkach. Sam przypominam sobie z czasów mej młodości, że bardzo często używano omywań i okładów z octu. Nietylko wielkie miał ocet znaczenie, jako domowy środek, ale nadto był i jest jeszcze dziś używany do przyrządzenia potraw. Nie od rzeczy więc będzie dowiedzieć się jaką ma on wartość w tym względzie.

Dawniej robiono ocet z wina. Taki ocet uważano za najlepszy, ale był za to droższy. Inny ocet, używany przez lud, przyrządzano z piwa. Litr takiego octu kosztował 3—4 ct. i nie było domu, w którymby nie używano go do różnych potraw.

Dziś robią ocet z wszelkich możliwych rzeczy. Dzieje się z octem, jak i z innymi artykułami żywności; fałszo-

wanie nie jest wcale wykluczone. Używają rozmaitych roślin i rozmaitych minerałów do fabrykacji. — Przed 2 laty czytałem receptę na bardzo tani, słaby ocet. Między innemi ingredjencjami figurowało 25 funtów witrjolu. Na miłość Boga, pomyślałem, cóżto za słaby ocet będzie, jakiż jego skutek w organizmie, i jak zniesie go żołądek, przyjmując go często w potrawach?

Często używają do fabrykacji kwas siarczany i kwas solny. Używają także rozmaitych gatunków drzew. Czort wie, czego dziś nie używają do fabrykacji octu; dlatego też nie ulega wątpliwości, że wiele tysięcy ludzi nietylko octem zaszkodziło swemu zdrowiu, ale zrujnowało je i skróciło sobie życie. Bądźcież więc bardzo ostrożnymi przy zakupnie octu! Często kupisz sfałszowany, i za swoje dobre pieniądze nabyłeś truciznę.

Najlepszy jest ocet, który gospodyni sama sobie zrobi w domu z owoców, z piwa, lub słodu jęczmiennego, i pszennego.

Podaję tu przepis do przyrządzenia zdrowego octu.

Weźmij lichych owoców, choćby nawet nie były dojrzałe zupełnie, rozkraj je lub roztłucz w moździerzu, i włóż to w gliniany antałek lub butlę szklanną, polej nieco octem, napełnij wodą, zawiąż otwór silnym papierem, na którym wykłuj szpilką kilka małych otworów, aby do wnętrza dostało się powietrze. Poczem postaw naczynie na słońcu lub w miejscu ciepłem. Po 2—4 dniach zamieszaj zawartość butli od góry do dołu. Zależy to od ciepłoty temperatury, czy ocet zrobi się prędzej czy później. Naczynie jednak nie powinno być gorące. Skoro nalewka jest zupełnie czysta, natenczas skończona jest fermentacja, i ocet jest już do użytku. Odlewa się go osobno, i nalewa jeszcze raz wody. Jeżeli jabłka gotuje się, wtedy obierają je zazwyczaj z łupy. A właśnie łupa ma najwięcej w sobie ostrości, i najlepszy daje ocet, jeżeli się go robi w sposób podany wyżej.

Jeżeli chcesz zrobić ocet z piwa białego, jakie dają w browarze robotnikom, wlewa się je wtedy do naczynia, zamyka u góry, i stawia w ciepłem miejscu. I do takiego octu można dodać owoce. Ocet ten jest tani i bardzo zdrowy.

Ocet, jak już wyżej zauważyłem, dobrym był środ-

kiem domowym w rozmaitych przypadkaah, i jest nim i dzisiaj w ręku znawcy. Ocet sprawia wielkie podrażnienie. Dowodem na to omdlenie; jeżeli omyjesz osłabionemu twarz lub wargi, szybko przychodzi do siebie. Skórę podrażnia bardzo, gdy omyjesz całe ciało lub część jego, octem pomieszanym z dwoma lub trzema częściami wody. Wtedy błogiem to podrażnienie, pomnaża ono czynności skóry i powiększa ciepłotę ciała.

Także ściągające własności ma ocet, dlatego używa się go przy obrzmieniach powstałych przez uderzenie, zgniecenie, upadek. Nie dopuszcza on do gnicia, z tego to powodu konserwują mięso w occie. Dawniej omywano octem stare i świeże rany, aby przeszkodzić gniciu. Uzdrowienie postępowało wtedy prędko. Omywanie octem rozpuszcza także krew, gdy się nagromadziła przy zgniecieniu, uderzeniu i t. d. Zsiędzioną, skrzepłą krew rozpuszcza więc ocet i wydala. — Dalej czyni ocet kości miękkiemi, i kruchemi. Bardzo wielkie zgniecenia wyleczyły już nieraz okłady z octu. Skoro przy złamaniu kości zrobi się spuchnięcie, i krew nagromadzona stoi, wtenczas ocet znakomite oddaje usługi. Obrzmienie usuwa, a zastoiny krwi oddala. Z tego cośmy dotąd powiedzieli, jasnem jest, że bardzo wiele dolegliwości ludzkiego ciała można uleczyć octem.

Jak wino i wódka, tak i ocet nie należy do pokarmów, gdyż nie zawiera żadnych pożywnych substancyj; sprawia on tylko podrażnienie na wewnątrz, lub działa rozkładowo. Potrawy zaprawione octem działają pobudzająco, a takiemi nie byłyby bez octu. Działa on jednak także niszcząco. Skoro dostanie się ocet z potrawami do żołądka, wtedy, podobnie jak wódka, dostaje się i do krwi, która z potraw otrzymuje swe pożywienie. Skoro zaś ocet jest w stanie rozpuścić krew przy zgnieceniach, natenczas logicznie wnioskując, musimy przyjąć, że czyni to i na wewnątrz dostawszy się do krwi. Jeżeli ocet w ogóle sprawia małe zaburzenia, cóż dopiero czyni ocet sfałszowany, szczególniej, gdy do jego fabrykacji używano ostrych mineralnych kwasów? Niejeden spożywa z kwaskowatym, przyjemnym przysmakiem jakieś złe licho, lub chorobę.— Na soki działa ocet ściągająco, a więc wewnątrz użyty, może być szkodliwym dla organizmu, osłabiając transpi-

rację. Na wewnątrz ma ocet wartość tylko dla smaku.— Temsamem nie zakazuję, aby już absolutnie nic kwaśnego nie jedzono; ale piszę to dla przestrogi, boć są przecież ludzie, którym potrawy są za mało kwaśne, a w sałacie zawsze octu za mało. Tacy ludzie szkodzą sobie bardzo, szczególniej, gdy ocet jest sfałszowany. Komu więc miłe zdrowie, ten niechaj nigdy nie jada rzeczy ostro kwaśnych, i niech bardzo będzie ostrożnym przy wyborze octu. Jak do soli można się przyzwyczaić tak, że potem zawsze jej za mało w potrawach, — podobnie rzecz ma się z octem.

Kto ma upodobanie w mocno solonych rzeczach, kto jada sól chętnie, ten zaciąga skłonność do suchot; podobnie dzieje się z tymi, którzy mają wielkie upodobanie w occie. Pożałowania godny to człowiak, który tak przepada za octem, że macza w nim chleb, i zjada go ochotniej niż kawałek mięsa.

Z tem wszystkiem nie potępiam zwyczaju dodawania nieco octu do potraw; silna natura nie potrzebuje się go obawiać. Ostrzegam jednak, aby nie zakwaszano potraw mocno, ani nie pito octu. Znałem ludzi, którzy to czynili, ale żaden z nich nie doczekał się starości. Jadać kwaśno, jest tylko przyzwyczajeniem, a żołądek nie wymaga tego z pewnością. Owszem, gdyby mógł, krzyczałby i opierałby się przeciw napełnianiu go octem.

---

5. Świeży ser.

Nieraz człowiek mało ceni rzecz jakąś, ponieważ nie jest drogą i przywykł do niej, a mimo to może ona często wielką mieć wartość.

W każdym domu, gdzie prowadzi się gospodarstwo, łatwo można mieć ser świeży. Ma on wielką wartość nie tylko jako pokarm, ale i jako lekarstwo domowe. — Zapalone masz oczy, czy to z przeziębienia lub zranienia przez pchnięcie lub uderzenie, połóż wtedy na oko dobrą łyżkę sera świeżego, ubiwszy go poprzednio, i obwiąż opaską. To wyciągnie skutecznie gorączkę i uleczy obrażenie.

Nabawiłeś się zapalenia, czy to zapalenia płuc, opłucnej lub otrzewnej, chociażby gorączka nie wiem jak

wielką była, a boleść i zapalenie ciągle się zwiększały, to i wtenczas przyłożony plaster z dobrze ubitego świeżego sera, usunie zaraz palenie i kłócie, i wkrótce zapalenie przestanie być niebezpiecznem. Nie znam innego środka, któryby przy zapaleniu, w tak uderzający sposób dobry zrobił skutek i usuwał gorączkę. — Dalej przy otwartych wrzodach wyciąga ser gorączkę i złe, zepsute materje. Leczyłem kilka przypadków wilka (liszaj żrący) i żaden inny środek nie oddał mi tak dobrej usługi, jak ciągłe przykładanie świeżego sera. — Z obrzmień, które przejść chcą we wrzody, wyciąga on gorączkę zaraz z początku, a zarazem i materję chorobotwórczą, która spowodowała zapalenie. Odmieniać go jednak potrzeba zaraz, skoro tylko wysechł i stał się twardym. — Wrzody, których wedle wszelkiego prawdopodobieństwa nie można już zmiękczyć, rozpuszcza ser zwolna i dobrze. — Jest więc ser świeży wybornym środkiem domowym do wyprowadzenia gorączki i uleczenia złośliwych wrzodów, zalecić go więc każdemu gorąco należy. — W szczególniejszy sposób działa on przy jadowitych wrzodach, podobnych do raka, gdzie działać nie chce maść, ani inne lelarstwo.

Jeżeli świeżego sera używa się na lekarstwo, należy go dobrze ubić, i rozcieńczyć serwatką, aż zrobi się maść delikatna. Im go lepiej ubijesz, temci lepiej.

Ileż to dobrego może zdziałać gospodyni tylko tym jednym środkiem! Kiedy ma kto wielką w głowie gorączkę, a czoło zaczerwienia się od rozpalenia, wtedy jeden lub dwa okłady usuną ból. Pamiętajcież więc gospodynie o tym prostym środku!

Ale nietylko na zewnątrz używa się sera, i na wewnątrz znakomitym on lekarstwem. Skoro ser wyciąga gorączkę z zewnętrznych części ciała, dlaczegóżby nie miał usuwać gorączki z żołądka, skoro jest rozognionym? Jedz codziennie 5—6 razy po łyżce świeżego sera, a skutek wnet nastąpi. — Jeżeli ser leczy zewnętrzne wrzody i wyprowadza jadowite materje, dlaczegóżby nie leczył wrzodów w żołądku, skoro się weźmie łyżkę od czasu do czasu? — A gdy na zewnątrz wiele osiągnąć można przy wrzodach rakowatych, dlaczegóżbyśmy nie otrzymali podobnego skutku, gdy się chce utworzyć rak w żołądku? Ale nie tylko w żołądkowych chorobach, ale i wtenczas,

gdy inne wewnętrzne części ciała są zapalone, działa on zawsze chłodząco, rozpuszczająco i uzdrawiająco. Można go więc używać na wewnątrz z dobrym skutkiem.

Wielką ma wartość ser świeży, jako pożywienie. Należy on do najlepszych pokarmów, jest łatwo strawny, żołądek znosi go dobrze, ztąd przewyższa pod niejednym względem najlepsze mleko. Dla dzieci wyborny to pokarm, lepszy niżeli wiele innych, jedzą go też bardzo chętnie. Dzieci rodziców bogatszych dostają chleb nasmarowany masłem, a dzieci uboższych otrzymują chleb czarny ze świeżem serem, który nietylko dobrze smakuje, lecz służy im bardzo dobrze, gdyż zawiera wiele pożywnych pierwiastków, i łatwo jest strawnym. Z wszelką pewnością lepiej wychodzą na tem dzieci uboższe, gdyż masło nie ma w sobie azotu, a ser świeży bogatym jest w azot. Chleb posmarowany serem smakuje wybornie ciężko pracującym. Polecenia godnym jest w szczególności dla starych, z powodu wielkiej pożywności, łatwej strawności, a gryść go przecież wygodnie można. Zalecenia godnym jest on więc dla młodych i dla starych, a żałować tylko wypada, że pokarmu tego nie dają dziś dorastającej młodzieży. W szczególności powinni niedokrewni jadać go często. — Aby ser świeży uczynić smacznym, ubija się go silnie, dolewa nieco dobrego mleka, posypuje trochę solą (tylko nie za wiele), i kminkiem lub koprem.

Ser nadaje się do bardzo wielu legumin i czyni je posilniejszemi i smaczniejszemi. Wiedzą o tem dobrze roztropne panie domu, jeżeli nie były wychowane w arystokratycznych pensjonatach.

Ser świeży przyrządza się w sposób następny: Słodkie mleko stoi dzień lub dwa, stosownie do pory roku, aż zgęstnieje, a śmietana osiędzie na górze. Wtedy śmietanę się zbiera, mleko wylewa do naczynia blaszanego lub glinianego, i stawia je na gorącem ognisku, aż się zetnie zupełnie, i oddzieli serwatka. Ser gęsty wyjmuje się i kładzie na przetak, aby serwatka zupełnie ociekła. Teraz jest już na przetaku gotowy ser świeży. Jeżeli chcesz go użyć na pokarm, rozmieszaj go z mlekiem lub śmietaną.

CZĘŚĆ DRUGA.

JAK MOŻNA SIĘ WYLECZYĆ

WEDŁUG

REGUŁ MEGO DOŚWIADCZENIA?

Apopleksja (paraliż, udar).

1.

Pan cierpi czas dłuższy na zawrót głowy, powtarzający się od czasu do czasu; ma lat 63, a kto zna się na chorobach, może ze słusznością wnioskować, że wkrótce nawiedzi go apopleksja. Pewnego dnia był ów pan rozdrażniony nieco przy rozmowie, ruchy miał gwałtowne, podczas roboty począł naraz mówić niezrozumiale, zmieniającym się głosem, biegał tam i sam, aż wreszcie upadł. Co należy natychmiast uczynić w tym wypadku?

Zamocz choremu nogi aż po za łydki w ciepłej wodzie. Ciepłota wody powinna wynosić 30—35° R. Ciepła woda szybko podnosi w znakomity sposób ciepłotę naturalną, odciąga krew natychmiast od głowy na dół, i w ten sposób zapobiega prędko właściwej apopleksji.

Chory niechaj trzyma nogi w ciepłej wodzie przez 12—14 minut, poczem połóż go do łóżka, gdzie wnet przyjdzie do siebie. Skoro jednak spostrzeżesz, że nogi stały się zimne, i pomnaża się napływ krwi ku głowie, trzeba powtórzyć kąpiel nożną. Można także zanurzyć ręce w ciepłej wodzie, i odprowadzić w ten sposób krew od mózgu. — Także płótno złożone w 8—10-ro i zamaczane w gorącej wodzie z octem, położone na brzuch, odprowadza szybko krew od głowy i piersi ku podbrzuszu.

Skoro zapobiegnie się w ten sposób prawdziwemu udarowi, niechaj potem leży chory w łóżku, a w tym czasie omywaj go 2—3 razy codziennie wodą. Tym prostym zabiegiem przywróci się stan normalny. Aby zaś wzmocnić organizm i utrzymać w należytej czynności, najlepszymi na to są półkąpiołki ze zimnej wody 2—3 razy w tygodniu.

2.

Gospodarz rznął drzewo. Naraz upada, stracił władzę w nodze i ręce, mowę mu również odjęło. Co czynić należy?

Połóż natychmiast chorego do łóżka, nacieraj mu silnie plecy i nogi, aż dopóki nie zagrzeje się woda; wtedy zamaczaj płótno w ciepłej wodzie i połóż je na brzuch. Skoro jednak nie prędko zagrzeje się woda, trzeba nogi i podeszwy silnie nacierać szczotkami, aby przez podwyższenie ciepłoty odciągnąć krew na dół. Można także nacierać plecy, gdyż i to odciąga krew na dół. Skoro przytomność wróci, lub powiedziawszy lepiej, gdy wróci zupełna ciepłota naturalna, wtedy wnet polepszać się zacznie, a omywania uregulują obieg krwi. W ten sposób znikną wkrótce wszystkie skutki słabości.

Ruszony apopleksją bardzo prędko ustrzedz się może od złych skutków, gdy mu się da natychmiast polanie górne, a w 2—3 godzin potem, polanie kolan. Pierwszy zabieg powstrzymuje krew, a drugi ściąga ją na dół.

3.

Jan licząc lat 49, został ruszony paraliżem. Jedno ramie, jedna ręka i cała strona straciły czucie i ciepło; usta są skrzywione, mowa niezrozumiała i zająkująca. — Ponieważ różne lekarstwa nie pomagały mu, rozpoczął po 4 tygodniach leczyć się wodą.

1) Codziennie dostawał polanie górne, polanie kolan lub polanie ud, chociaż z wielką trudnością można je było aplikować.

2) Codziennie raz lub dwa razy (ponieważ silnie był zbudowany) omywanie całkowite wodą i octem.

Po kilku dniach odzyskał chory czucie w boku i w nodze. Wkrótce potem odzywały się w sparaliżowanej nodze od czasu do czasu gwałtowne bole, jako zwiastuny uzdrowienia.

Dopiero po 3 tygodniach wróciło czucie do ubezwładnionego ramienia, a i tu zjawiały się znaczne boleści, które jako zwiastunów zdrowia z wielką przyjemnością witał chory.

Tak leczono go przez 4 tygodnie; potem dawano mu polewanie całkowite 1—2 razy dziennie, i omywano go codziennie wodą i octem. Od dnia do dnia polepszał się stan chorego, mowa stawała się wyraźniejszą, a po 4 tygodniach wzmocniony na duchu i ciele, mógł chodzić przy pomocy silnej laski.

Po 6 tygodniach dalszych zabiegów, znikły zupełnie wszystkie następstwa apopleksji.

Omywania pomnażały ustawicznie ciepłotę naturalną i transpirację, i ożywiały cały organizm. — Polewania działały ożywiająco i wzmacniająco na całe ciało, i powodowały silny obieg krwi. Silne polewania wstrząsały całym organizmem, i pobudzały go do ogólnej czynności. Zauważam przytem, że wszystkie te zabiegi stosowane według wymienionego porządku, nie były nigdy choremu przykrymi, owszem, uważał je jako wielkie dobrodziejstwo.

4.

74-letni gospodarz dostał gwałtownego zawrotu głowy; mówić także nie mógł porządnie. Chodził tak przez kilka dni. Obawiano się ataku apoplektycznego. Wreszcie po robocie położył się do łóżka, gdyż zrobiło mu się źle; poczyna oddychać ciężko, i głosu wydawać nie może ze siebie. Rodzina widzi jasno, że starzec został paraliżem tknięty. — Dobra rada przywróciła staruszkowi przytomność, omywano mu silnie nogi wodą i octem, nacierano szybko, a potem otulono je wełnianym kocem; po godzinie powtórzono to samo. Jąkająca mowa poprawiła się, a po 5 godzinach pytał, co się z nim stało, gdyż o niczem nic nie wie.

Dalsze omywania w łóżku wodą i octem codziennie 1—2 razy uczyniły starca znowu zdolnym do pracy.

Astma.

Dygnitarz opowiada: „zawsze ciężki mam oddech; w nocy nieraz braknie mi powietrza, że nagle zrywam się z łóżka, aby nabrać oddechu, i pomagam sobie wtedy w ten sposób, że otworzywszy okno, odetchnę świeżem powietrzem. Na piersiach czuję takie uciśnienie, jak gdyby odrazu

pęknąć mi miały. Apetytu nie mam żadnego, a co zjem powiększa moje cierpienie. Spać nie mogę, gdyż nie mam spokoju. Zimno mi też wewnątrz bardzo; zdaje mi się, jak gdybym w środku miał gorączkę, która wybuchnąć nie może. Stolec miewam tylko przy pomocy różnych środków. Lekarstwa doktorów przynosiły mi z początku ulżenie; wnet jednak wraca dawna choroba. Jeżeli mi się pogorszy, nie wytrzymam dłużej. Tak dzieje się ze mną już od kilku tygodni, cierpienie ciągle wzrasta."

Zabiegi: Najpierw przez 2 dni, codziennie 2 razy polanie górne i kolan; — potem codziennie nad ranem zawijanie małe (opaska krótka) przez $1^1/_2$ godziny, zamaczawszy płótno w gorącej wodzie; — każdego popołudnia zamaczać płótno złożone w 6-cioro w gorącej wodzie i occie, położyć je na piersi i brzuchu, i okryć dobrze wełnianym kocem. Tak robić przez 8 dni. — Skutek był taki: Zaraz po pierwszej opasce mocz był tak mętny i gęsty, jak gdyby wewnątrz pękły wrzody i odeszła krew z materją. Zaznaczam, że pierwej mało oddawał moczu. Codziennie odchodziło moczu więcej i był gęstszy, i brudniejszy. Po 4 dniach następowała chwilowo znaczna ulga w oddychaniu, wewnętrzne uczucie gorączkowego zimna zmniejszyło się wielce, apetyt zjawił się i wzmagał. Przez cztery dni następne robione te same zabiegi usunęły brak oddechu zupełnie, chociaż pozostało jeszcze nieco ciężkości. — Dalsze zabiegi: Codzień polanie górne i kolan;— każdego popołudnia płótno złożone w kilkoro, zamaczane w gorącej wodzie z octem, kłaść na górną połowę brzucha przez 2 godziny. Tak przez 10 dni robił, poczem cały organizm był zupełnie zrestaurowany.

Cóż tu brakowało? Pan ów pełen był od stóp do głowy niezdrowych materyj. Trzeba było w całem ciele materję chorobotwórczą rozpuścić i wydalić. Pierwsze polania podziałały przenikliwie na wszystkie narządy; opaski i okłady rozpuściły dokładnie wszystkie zło. Skoro zniknęły oznaki gorączki, był to znak, że materja chorobotwórcza została wydzieloną. Lekki oddech i apetyt gdy wrócił, cały organizm był już wyczyszczony i uleczony.

Skrzywienie biodra.

Przyprowadzono mi z wielkiego miasta 10-letnią dziewczynę. Oblicze jej wskazywało na pełnię życia, ale każda noga zaklamrowaną była silnie w osobną maszynerję. Jedna noga krótszą była od drugiej o 5 ctm; górna połowa ciała wciśnięta także w maszynerję, a prawe biodro skrzywione. Chodziła na 2 kulach, lecz i z tą pomocą nie uszła dłuższego kawałka. Przeszło 4 miesiące włóczyło się biedne dziecko z tymi 3 maszynerjami, gdy poprzednie najmożliwsze próby nie powiodły się. Maszynerje miały wyprostować nogi, i kość pacierzową zmusić do stężenia. Niestety!

Może w inny sposób można pomódz, pomyślałem, i kazałem pozdejmować wszystkie trzy maszynerje i położyć dziecię na twardym materacu. O ile to z łatwością można było, wtłoczono wygięcie na biodrach; udało się to w 3 sekundach. Ułożono następnie nogi obok siebie, i zawinięto dziecko w prześcieradło od pach aż po kolana; płótno przylegające do ciała zmaczano w odwarze ze siana; po wierzchu koce. Zawijanie takie robiono co dzień przez 2 godziny.

Codziennie dawano dziecku 3 razy polanie ud, z 2 koneweczek zimnej wody. Po stosowaniu tych zabiegów przez 5 dni, mogło dziecko stać prosto; i grzbiet trzymał się prosto.

Zabiegi robiono dalej, a po 14 dniach mogła dziewczyna chodzić sama, prosto, ale niewielki tylko kawałek.

Po 3 tygodniach zrobiła znaczne postępy. Chodziła tak prosto, jak inne dzieci. Obie nogi równe były, i nie brakowało jej już nic. Potrzebowała tylko wzmocnienia. Zupełną siłę odzyskała po 6 tygodniach.

Uderzającem w tej chorobie było, że dziewczyna dobrze była odżywiona, wyglądała niezwykle świeżo i zdrowo, krótko mówiąc, ładne to było dziecko. Na całem ciele nie znalazłeś nic nieprawidłowego, lewe tylko kolano było nieco obumarłe, bolesne i sztywne. Uważano jednak tę nogę za zdrowszą, ponieważ była dłuższą. — Zawołałem do tego dziecka 2 lekarzy, aby usłyszeć ich opinję. Orzekli, że maszynerje założone nie byłyby uleczyły dziecka.

Zdanie moje o tem takie: Dziecko miało w kolanie

lewej nogi nagromadzoną materję chorobotwórczą, tam gdzie była boleść i stężenie. Powodem mogło być wystąpienie krwi, tarcie lub uderzenie. Wywiązało się wewnątrz zapalenie, a ztąd cierpiały i kości; dlatego noga skurczyła się, a miękkie kosteczki skrzywiły, jak słabe belki, gdy ciężaru unieść nie mogą. Trzeba więc było dziecko wzmocnić, ułożywszy je w spokoju, w położeniu prawidłowem, stosując odpowiednie zabiegi; trzeba było wreszcie materję chorobotwórczą wyprowadzić z kolana, a to osiągnęło się w ten sposób, że zawijano codziennie kolano zaparzonem sianem przez 2—4 godzin.

Choroby brzucha (zapalenie, kurcze, osłabienie itd.).

1.

Mężczyzna opowiada: „Miałem dwa razy zapalenie brzucha w przeciągu 2 lat, i od tego czasu jestem prawie niezdolny do swego zawodu. Zawsze prawie miewam cierpienia w brzuchu, zatwardzenie, brak apetytu. Nieraz myślę, że mam gust do czegoś, ale wnet zamienia się on w odrazę. Sen niespokojny, a rano jestem więcej znużony, niż wieczór; prawie ciągle w żołądku rozpalenie".

W przypadku tym pozostało po zapaleniu wielkie osłabienie; części które uległy zapaleniu nie są jeszcze zupełnie uzdrowione i wzmocnione. Następne zabiegi uporządkują organizm.

1) codzień zaparzone siano, gorące, zawinąć w płótno i owiązać na brzuchu przez $1^1/_2$ godziny.

2) Co noc z łóżka wstawszy, omyć całe ciało wodą i octem, i nie osuszając się napowrót do łóżka.

3) Codzień filiżankę herbaty ze skrzypu, jałowcu i piołunu.

Tak przez 8 dni. Potem:

1) Jednego dnia nasiadówka, drugiego półkąpiołek przez pół minuty.

2) Co drugi dzień polanie górne i polanie kolan. — Herbatę pić dalej.

Tak przez 14 dni. Dla uzupełnienia kuracji wystarczy 2—4 półkąpiołków w tygodniu. Po 4 tygodniach cały

organizm był w porządku; zjawił się dobry apetyt, sen i strawność.

Zaparzone siano rozpuszczało i wyprowadzało z wewnątrz zło i wzmacniało brzuch. Nasiadówki wzmacniały brzuch, a półkąpiołki całe ciało. Omywania całkowite otwierały pory i wzmacniały organizm. Skrzyp działa czyszcząco, jałowiec na wydzieliny moczu, piołun na żołądek.

2.

Parobczak skarży się: „Podczas jazdy zaziębiłem się tak silnie, że gdym się położył do łóżka, trzęsło mną zimno. Nietylko wielkie mam boleści w brzuchu, ale nie mogę nadto oddać moczu. Z bólu nie mogę leżeć spokojnie w łóżku".

Tu, po zaziębieniu nastąpi zapalenie. Dowodem — zmiana to zimna, to gorąca.

Zabiegi: 1) Zaparzone siano, gorące jak je chory znieść może, przywiązać na brzuch, i okryć je dobrze; okład leży $1^1/_2$ godziny.

Tak rób codziennie 2 razy. Przytem:

2) Omywać ciało 2 razy dnia wodą i octem. Zamiast omywań, można wziąść raz płaszcz hiszpański.

Zapalenie powstało z powodu zimna, trzeba więc wesprzeć naturalną ciepłotę w sztuczny sposób. Dokonywa tego gorący okład. Omywanie lub płaszcz hiszpański wyprowadza na zewnątrz, usuwa gorączkę i wyrównywa w organizmie stosunek ciepła do zimna. Zabiegi wspiera herbata ze skrzypu, ułatwiając wydzielanie moczu, i zmniejszając wewnętrzną gorączkę; pije się ją co godzina, aż ustąpi zapalenie, po 2 łyżki. W zapaleniu działa również korzystnie oliwa, gdy pijesz ją po łyżce 2 razy w dniu. — W ten sposób w 3 dniach ustąpiła choroba.

3.

24-letnia dziewczyna miesiącami całymi choruje na kurcze brzucha i pęcherza; przytem miewa boleści, że aż głośno krzyczy. Mocz odprowadzano jej w sposób sztuczny. Ciało często silnie odęte; często odzywają się bóle w nerkach. Lekarz powiada, że cały jej brzuch jest zrujnowany.

Cóż w tym przypadku pomoże? Tu trzeba zaległe materje rozpuścić i wydalić. Dokona tego opaska (zawijanie małe) od pach aż po kolana, a zamaczana w gorącym odwarze siana; prócz tego kładzie się siano na gołem ciele, szczególniej na bolejące miejsca, tak że cały brzuch obłożony jest sianem. Opaskę trzeba dobrze zawinąć i okryć; leży $1^1/_2$—2 godzin. Bierze się ją przez 3 dni z rzędu codzień, potem co 3-ci lub 4-ty dzień.

Prócz tego trzeba wzmocnić organizm codziennemi omywaniami z wody i octu; — codzień także wziąść półkąpiołek przez pół minuty.

Wewnętrznie używa się herbaty z *foenum graecum* i kopru włoskiego, co dzień filiżankę dzieląc na 3 porcje. — Opaski mają za zadanie rozpuszczać i wydalać; omywania zimne wzmacniać ciało i ujednostajnić wypocenie. Herbata rozpuszcza wewnątrz i wyprowadza, koper włoski poprawia żołądek.

Po 14 dniach dziewczynę uleczono. Następne zabiegi dodały ciału siły i wytrwałości: 1) Co tydzień 2 kąpiele, 2) co drugi dzień nasiadówka, 3) codzień filiżanka z piołunu i skrzypu.

4.

Dziewczyna licząca lat 28 opowiada: „Od pół roku choruję. Stan mój pogorsza się ciągle. Lekarz badał mię i orzekł, że w brzuchu jest kilka narośli, które usunąć można tylko przez operację. Boję się, nie mogę zdecydować się na nią, i chciałabym szukać we wodzie uzdrowienia.“

Dałem następną radę:

1) Co tydzień 4 razy zawijanie małe (opaska krótka) zamaczawszy je w odwarze ze siana.

2) Codzień polanie górne i polanie ud. (p. dolne.)

3) Co 3-ci dzień półkąpiołek.

4) Codzień filiżanka z dziurawca, kopru i krwawniku.

Tak robiła przez 14 dni, a skutek był następny: Wiele zaflegmienia wyszło z moczem. Dwakroć dostała silnego przeczyszczenia. Brzuch wrócił znowu do normalnego stanu. Apetyt, którego dawniej nie miała, wrócił; podobnie i sen.

Dalsze zabiegi:

Codzień półkąpiołek i codzień polanie górne. Półkąpiołki wzmocniły całe ciało; polanie górne połowę górną ciała. Po 14 dniach choroba ustąpiła zupełnie.

5.

28-letnia panna opowiada wśród łez: „Rozmaite trapią mię choroby brzucha, a żaden lekarz nie może mi dopomódz. Raz wielkie mam boleści na prawym boku, drugi raz na lewym. Nieraz cały brzuch tak mię boli, że w nocy przez kwadrans zasnąć nie mogę. Często boleści posuwają się od brzucha ku piersiom, a wtedy wiem, że się wnet podniosą i ku głowie; wtenczas jednak mało mi czaszka nie pęknie z bolu. Kilku radziłam się lekarzy, a każdy inne znajdował cierpienie. W tem się tylko zgadzali, że narządy brzucha zanadto są zwężone. Może zawiniłam, że idąc za modą sznurowałam się silnie. Dwa razy poddałam się operacji, ale nic mi nie pomogło. Teraz znowu zalecają mi operację, ale nie mam do niej ochoty. Powiadają lekarze, że porobiły się zrośnięcia, wskutek których cierpię.

Dla ulżenia nieszczęśliwej, robiono co następuje:

1) W tygodniu 3 razy ciepła opaska krótka (zawijanie małe), zamaczawszy ją w odwarze ze siana; przez $1^1/_2$ godziny.

2) W tygodniu 3 razy półkąpiołek przez pół minuty.

3) Raz w tygodniu polanie górne i polanie ud.

Opaski rozpuszczały silnie, czyniły narządy miększymi i wzmacniały brzuch. Półkąpiołki wzmacniały i polepszały krążenie krwi. Po 14 dniach czuła się chora lepiej. Odeszło dużo moczu, stolec się uregulował, a cera się odmieniła.

Dalsze zabiegi:

W tygodniu 4 razy półkąpiołek; — raz zawijanie małe; — 2 razy polanie górne i polanie ud.

Zabiegi te wyleczyły nieszczęśliwą. Mogła znowu pracować, miewała tylko tu lub owdzie małe cierpienia, ale mogła pełnić swe obowiązki.

Smutny obraz naszego czasu! Tysiące naśladuje przewrotną modę. Nie spoczną, aż zrujnują organizm. Baczcież rodzice surowo, aby wasze dzieci nie hołdowały przewrotnej modzie.

6.

Dziewczyna 21-letnia, skarży się na gwałtowne bóle głowy, silne uderzenia krwi do głowy i częste cierpienia brzucha; przytem ma zawsze zimne nogi, snu i apetytu brak, co ją niezdolną czyni do każdego zawodu. Pochłonęła wiele lekarstw — bez skutku. Dziewczyna sznurowała się dosyć silnie, ale przyznać się do tego nie chce. Z początku i matka bierze w obronę córkę, ale przychodzi ojciec, i z zimną krwią rozkazuje córce odpowiednie nosić suknie, a w razie uporu grozi trzciną. To pomogło. — Sznurowanie uniemożliwiało regularną krwi cyrkulację. Krew, która dostała się do nóg, nie mogła swobodnie wrócić do serca; podobnie nieprawidłowym był obieg krwi w górnej ciała połowie. Skoro brzuch miał naturalne położenie, nastąpił prawidłowy obieg krwi. Przyczyniły się do tego także codzienne półkąpiołki. W kilku dniach była dziewczyna znowu zdrowa.

7.

Elegancka dama opowiada: „Cierpię okropnie, raz w głowie, to znów w piersiach, największe jednak boleści mam w brzuchu. Zwątpić już przychodzi z bólu, a nigdzie nie znajduję pomocy. Stolec tak trudny, że często biorę 3, 4 razy na przeczyszczenie, aby nastąpiło wypróżnienie. Czasem trwa 8 do 12 dni, zanim różnemi środkami potrafię je wywołać".

Powiedziałem na wpół zrozpaczonej pani, że główną przyczyną jej cierpienia jest ubranie; nosi bowiem wokoło brzucha za dużo ubrania, a na tiurniurze miałaby do sztuk bardzo wygodne miejsce małpeczka. Czyż ten sposób ubierania się nie wywołuje nadzwyczajnego gorąca? Gorąco ściąga krew do brzucha, i przyczyną jest wielkiego wyschnięcia wnętrzności. Biedna kobiecina nie chciała naturalnie temu wierzyć, w końcu jednak zgodziła się na moją radę, aby ubierać się zupełnie pojedyńczo, i działać na organizm w ten sposób, aby usunąć rozpalenie, i sprowadzić krew do prawidłowego obiegu.

Zabiegi:

1) Co noc z łóżka wstawszy omyć się całkowicie. To wytwarzało jednostajną ciepłotę, pobudzało organizm do regularnej czynności, a krew do prawidłowego biegu.

2) Co drugi dzień półkąpiołek. On wzmocnił całe ciało, i usunął wewnętrzną gorączkę.

Wewnętrznie. Przez 8 dni codziennie filiżanka herbaty z *foenum graecum* i kopru włoskiego, aby uśmierzyć rozpalenie i poprawić żołądek. — Później herbata z piołunu, szałwji i trójlistnego bobrku.

W 6 tygodniach była chora wyleczoną. Zaznaczam jednak, że w czasie kuracji piła co godzinę łyżkę wody; w końcu przyznała sama, że przeświadczoną jest, iż modne ubrania przyczyną były jej choroby.

Zapewniam uroczyście, że wielka liczba nieszczęśliwych przychodziła do mnie, u których ubranie modne pierwszą było przyczyną cierpienia; ono to bowiem sprawia często zaburzenie w obiegu krwi.

8.

Z wyższego stanu pani skarży się, że cierpi okropnie na hemoroidy. Ma zastoiny krwi nietylko poniżej nóg, ale także na udach, a na niższym grzbiecie żyły kurczowe (żylaki). Szał ją nieraz ogarnia. Cały tydzień nie ma wesołej godziny. Dla otoczenia jest największym ciężarem; często tak jest wzburzoną, że muszą jej unikać. Nosi 2 pary wełnianych majtek, a wokoło brzucha, stosownie do mody, trojakie lub czworakie ubranie. Przytem stolec ma zatrzymany, a często 5—6 lewatyw bierze, zanim skutek nastąpi.

Niestety i w tym przypadku, znowu ubranie pierwszą jest złego przyczyną, gdyż wywołuje za wiele ciepła; nadto ciasne opinanie ubrania wstrzymuje krążenie krwi.

Zabiegi: 1) Codzień omywanie całkowite; ujednostajnia ono ciepłotę naturalną, a usuwa wątłość.

2) Codzień polanie górne i polanie ud, aby krew pobudzić do większej czynności.

3) Co 2-gi dzień półkąpiołek.

4) Codzień chodzić boso po mokrej trawie lub mokrej ziemi; im dłużej tem lepiej. — Stosunkowo jak kąpiele wzmacniały cały organizm, usuwały rozpalenie i dalszemu wytwarzaniu zapobiegały, zrzucała owa pani codziennie jakiś zbyteczny przedmiot ubrania. Po 4 tygodniach kuracja była ukończoną, a chora czuła się zupełnie szczęśliwą. Wielka część zastoin zniknęła, krew krążyła

prawidłowo; jako zysk oprócz zdrowia uważała pozostałe mnóstwo rozmaitych przedmiotów ubrania.

Niemoc członków.

14-letnie dziewczę, cierpi na niemoc członków; nogi, ramiona, a także i ręce obrzmiałe. Trapi je gorączka, codziennie poci się bardzo silnie czas dłuższy, nie ma apetytu ani snu.

Zabiegi. 1) Codzień ubrać koszulę zamaczaną w ciepłym odwarze siana; 2) omywać się codziennie raz całkowicie, a gdy gorączka silna dwa razy; 3) co drugi dzień polanie górne i polanie kolan; 4) codzień filiżanka herbaty z krwawniku, bzowego kwiatu i jałowcu. W trzy tygodnie kuracja była skończona. — Koszula działała rozpuszczająco i wydzielająco; omywanie wzmacniająco; herbata oczyściła nerki, a nadto pędziła poty.

Dalsze zabiegi: W tygodniu 2 półkąpiołki i kuracja jałowcowa.

Choroby dzieci (niektóre).

Matka opowiada: „Mam chłopca, który urodził się zdrowy i czerstwy, i przez 6 tygodni nic mu nie brakowało. Naraz obrzmiało mu ciało, nie może spać dobrze, płacze wiele, i trwa to ciągle już 10 tygodni“.

Cóż tu brakuje? Dziecku dawano zawczasu za ciężkie pożywienie, którego nie mogło znieść i zużytkować należycie. Napełniło się więc ciało za silnie, wywiązało się wiele gazów, więc mała maszyna przestała funkcjonować.

Zabiegi: 1) Omyć chłopca całkowicie codzień zimną wodą prędko, i nie osuszać go.

2) W tygodniu 2 razy, a później raz, zrobić mu zawijanie od pach aż na dół. — Tak przez 4 tygodnie; potem omywać go tylko codziennie zimną wodą.

3) Codzień żołędziową kawę z mlekiem dawać mu w małych porcjach, i powoli przyzwyczajać go do najprostszego wiktu.

Zabiegi te robiono przez 8 tygodni, poczem chłopię było zdrowe i czerstwe.

Kawa żołędziowa z mlekiem, daje dziecku silne pożywienie; ustaje wytwarzanie się gazów, a dziecku lżej jest i lepiej. Omywania wzmacniają organizm i wracają utracone zdrowie. Zawijanie działa rozpuszczająco.

2.

9-cio miesięczne dziecko, oczy ma mętne, obrzmiałe, a powieki silnie nabiagłe. Nie może patrzeć, gdy jasno. Głowa zdaje się być za wielka i zupełnie odęta. Cera śmiertelnie blada, brzuch około bioder za gruby, ręce i nogi całkiem wychudłe. Dziecię najczęściej płacze i jęczy.

Dziecko ma krew nieczystą, ztąd bardzo jest osłabione. Pożywienie nie wytwarza dobrej krwi, ztąd powstają zastoiny wszędzie, i nie mogą należycie odżywić kończyn.

Zabiegi:

1) Codzień przez 1 minutę ciepła kąpiel na 24° R., a zaraz potem zanużyć je na 2—3 sekund w zimną wodę.

2) Codziennie omywanie raz wodą i octem, poczem nieosuszając połóż je do łóżka.

3) Co drugi dzień, a po 8 dniach, co 3 dzień, zawinąć je na godzinę w płótno zamaczane w ciepłej wodzie, w której gotowała się słoma owsiana lub siano.

4) Codzień pić 3 razy czarną kawę słodową po 4 do 5 łyżek, osłodziwszy ją cukrem, lub lepiej miodem. — Reszta pokarmów powinna być całkiem prosta, bez spirytusów i korzeni.

Po 4 tygodniach było dziecko zdrowe i silne. Uleczone dziecko trzeba dalej:

5) Codziennie omywać szybko, ale nie osuszać je; albo lepiej: jednego dnia omyć zimno, drugiego wykąpać w zimnej wodzie przez 3 sekundy, a osuszyć tylko ręce i nogi.

Ciepła kąpiel podnosi naturalną ciepłotę dziecka; wtedy zimna woda działa skuteczniej, gdyż inaczej ciepłota naturalna byłaby za słabą. Kawa słodowa czyści krew i wytwarza dobre dla krwi pierwiastki. Zawijanie wyciąga przez pory wszelkie złe materje.

3.

Dziecko liczące lat 5, jest na pół ślepe, na szyi z lewej i prawej strony napuchły gruczoły, niby włoski orzech; ciało nadzwyczajnie grube, i nalane. Nie ma apetytu, nic nie je, najchętniej jeszcze wino lub piwo.

Dziecko to od urodzenia krew miało chorowitą, albo może popsuła się przez przewrotne żywienie. Wskutek tego brakło należytego wyziewu, powstały zastoiny w głowie, szyi i brzuchu, a co za tem idzie, nieregularny obieg krwi.

Leczyć następnymi zabiegami:

1) Codzień zawinąć dziecko w siano zaparzone, ciepłe, przez 1 godzinę.

2) Codziennie omyć je zimną wodą bardzo szybko.

3) Codzień 3—5 razy pić 4—5 łyżek mleka, w którem gotowało się trocha mielonego kopru włoskiego.

Po 12 dniach dawać zawijanie tylko co 3-ci dzień, ale omywanie robić 2 razy dziennie. Gdy dziecko zupełnie zdrowe, trzeba je omywać codziennie zimną wodą, albo kąpać w zimnej wodzie przez 4—5 sekund.

Wikt prosty ale pożywny, dawać w małych porcjach ale za to często.

Zawijanie z siana rozpuszcza i wyciąga wszystko niepotrzebne. Zimna woda wzmacnia organizm i pomnaża ciepłotę naturalną. Mleko daje dobre pożywienie. Koper wzmacnia żołądek i wyprowadza gazy.

4.

Matka przynosi 9-letnią córkę i opowiada: „Córka moja ma już od kilku tygodni silny kaszel ze sinicą. Gdy zaczyna się kaszel, zaraz rośnie, wzmaga się, i staje tak silnym, że dziecko zsinieje i już myślę, że się musi udusić. Często miewa napuchnięte ręce i nogi. Lekarz powiedział, że ma katar nerek. Wszystko, cokolwiek zażywała, nie pomogło; choroba męczy ją po dawnemu.

Zabiegi: 1) 4 razy w tygodniu zawinąć dziecko całkiem od pach począwszy. Płótno macza się w ciepłym odwarze ze siana.

2) 2 razy w tygodniu kąpiel całkowita tak ciepła, jaką jest woda ogrzana słońcem w lecie, a więc na 15° R. przez $^1/_2$—1 minutę.

3) Codziennie pić 3 razy herbatę z pokrzywy, krwawniku i dziurawca, po 4—6 łyżek. W 14 dniach zostało dziecko uleczone. Kaszel znikł, obrzmienie z rąk i nóg zeszło, a mocz był w porządku. Dla wzmocnienia i utrzymania zdrowia brała dziewczyna jeszcze czas jakiś 1—2 półkąpiołków w tygodniu, przez pół minuty.

Skutek zabiegów był taki: zawijanie rozpuszczało i wyprowadzało niezdrowe pierwiastki, rozpalenie i zapalenie usuwało, tłumiło drażliwość do kaszlu. Kąpiele wzmacniały cały organizm. Herbata wyprowadzała z wewnątrz złe i zaległe pierwiastki. W ten sposób uzdrowionem zostało biedne dziewcze.

Epilepsja (padaczka).

Padaczka albo epilepsja, jest straszną chorobą, która człowieka bardzo unieszczęśliwia. Skoro się raz rozwinęła zupełnie, niema na nią środka lekarskiego. Zdarza się jednak bardzo często, szczególniej pomiędzy młodymi ludźmi, że podobne objawy chorobliwe nasuwają przypuszczenie, jakoby istotnie była tu padaczka. W takich wypadkach możliwą jest najczęściej pomoc, nieraz prędko, zwykle jednak skutek osiąga się powoli.

1.

Urzędnik przyprowadza chłopca, który przez 2 lata najpierw po dłuższych przerwach dostaje napadu, później w jednym dniu nieraz 6—8—10 razy; rozpoczyna się zazwyczaj krzykiem, i naraz obejmują go kurcze. Napad trwa 2—10 minut, czasem i dłużej.

Zabiegi: 1) Ponieważ była to wiosna, więc chłopak chodził po większej części boso.

2) Omywano go codzień wodą i octem.

3) Po kilku dniach chodził codziennie 3—4 razy po wodzie aż po za łydki, przez 3—5 minut. Omywania robiono dalej.

4) Po trzech tygodniach brał półkąpiołki, robił wycieczki, a że nabrał życia, więc gimnastykował się porządnie, jak na młodego przystoi. Napady były coraz słabsze, krótsze, a wreszcie zupełnie ustały.

Roboty w gospodarstwie są bezsprzecznie najlepszemi dla takich dzieci, gdyż w ten sposób całe ciało wzmocni się i zahartuje. Przedewszystkiem powinni jednak tacy chorzy dostawać proste potrawy, jakie wieśniacy mają, i nie pić ani piwa ani wina. Kawy także nie pozwalam dawać, a natomiast: zupę rumianą, chlebową, albo zupę posilną. (Patrz na końcu.)

2.

13-letnia dziewczyna miewa napady podobne do epilepsji, regularnie tylko w nocy. Wtedy staje się strętwiałą, wydaje niezrozumiałe głosy, i traci świadomość; po 3—5 minutach opuszcza ją choroba. Czasem mija kilka dni zanim wróci napad; często jednak zdarzają się 2—4 napadów w 1 nocy. Od czasu tej słabości nie ma dziecko właściwego humoru, jest smutne, posępne, i nie ma siły odpowiedniej wiekowi. Pija codziennie 2 razy kawę. Mało ma apetytu, nieznosi posilnych pokarmów, żadnego mleka, natomiast lubi czarne, silne piwo. Ręce i nogi przeważnie zimne. Dziewczyna nie jest ani należycie odżywiona, ani zdrowa, i potrzebuje gruntownej kuracji, na którą się złoży *a)* dobre pożywienie, *b)* wzmocnienie organizmu, *c)* pomnożenie naturalnej ciepłoty.

Pomogą do tego następne zabiegi:

1) Codzień chodzić pilnie boso, aby zahartować całe ciało.

2) Codziennie 2 razy chodzić po wodzie, gdy ciepło na dworze.

3) Każdą noc, lub wstawszy rano omyć całe ciało wodą i octem, aby pomnożyć siłę i spowodować jednostajną ciepłotę i transpirację.

4) Każdego dnia, gdy ciepło — półkąpiołek; gdy zimno, brać co drugi dzień.

Zaniechać kawy, natomiast każdego rana i wieczora zupę posilną. Nie dawać dziecku ani piwa, ani wina; natomiast prosty, posilny wikt domowy. — Wkrótce polubiła dziewczynka chodzenie boso i czuła ulżenie w głowie. Omywania dodały jej nowego życia i wiele ciepła. Najlepiej lubiła półkąpiołki, gdyż czuła po nich wzmocnienie. Do prostego wiktu wnet się przyzwyczaiła; była zawsze głodna, a dobra to rzecz gotować głodnemu.

W 6-ciu tygodniach pokazało się, że dziewczynka nieodpowiedne prowadziła życie; ale zabiegi wodoleczniczo i odpowiedni wikt uzdrowiły ją zupełnie.

Gdyby to młodzież przyzwyczajoną była do prostego, pożywnego wiktu! Opisując ten przykład, wołam do każdego ojca i do każdej matki: „Dawajcie waszym dzieciom dobry wikt, i oddalajcie od nich to, co je rozdelikaca“.

3.

26-letni syn wieśniaka opowiada: „Od roku, jak mówią mi ludzie, miewam często napady. Wtedy stoję bezprzytomny, zaczynam drżeć, i tracę pamięć; po pół lub po 1 minucie wraca mi przytomność. Czasem, ale nie często, upadam na ziemię. Wtedy trwa napad 4—5 minut, poczem jest mi znowu zupełnie dobrze. Byłem już u 3 lekarzy. Jeden leczył mnie przeczyszczeniami, drugi wodą mineralną, trzeci innymi lekami. Nie zmieniło się nic jednakże. Siły mnie opuściły, a od czasu do czasu zapadam w melancholję. Pierwej cieszyło mię wszystko, teraz czuję obmierżenie do wszystkiego. Czy jest jeszcze pomoc dla mnie? Noszę także wełniane ubranie z polecenia lekarza; nie czuję jednak ciepła, lecz zawsze zimno“.

Tutaj sprawcą złego jest rozdelikacenie, a ciało nie jest odżywione, jak być powinno. Nie ma też dlatego odpowiedniej siły i życia nie ma dobrego. Potrzebną jest więc gruntowna kuracja.

1) Codzień, ponieważ to lato, chodzić boso po polu; im dłużej, tem ci lepiej.

2) Codzień polanie górne i polanie ud.

3) Codziennie półkąpiołek.

4) Rano i wieczór zupa posilna; w ogóle wikt bardzo pożywny, a unikać spirytusowych napoi.

Praca odpowiednia siłom. Po 6-ciu tygodniach oświadcza uleczony: „Teraz żyję na nowo, i cieszę się tem, że żyję. Zawód mój nie jest mi ciężkim, skoro pozbyłem się choroby“. — Jakżeż upartym jest człowiek w prowadzeniu przewrotnego sposobu życia! Gdyby słowa takie słyszała zawczasu młodzież, i przejęła się niemi!

Choroby gardła.

1.

Urzędnik przyprowadził swego syna, który nie mógł mówić. Liczył lat 14, i przerwał swe nauki. Ojciec opowiada o nim, jak następuje: „Przed $1^1/_2$ rokiem zachrypł syn, dostał kurczowych przypadów w twarzy i ustach, a w końcu oniemiał zupełnie. Lekarz elektryzował go przez dłuższy czas, ale bez skutku; poczem oświadczył, że trzeba wyciąć migdałki, gdyż inaczej nie wróci mowa. Wycinano więc migdałki siedm razy, albo powiem lepiej, wyrywano je. Było to prawdziwe męczeństwo. Za każdym razem łudzono mię nadzieją, że po operacji wróci nagle mowa; niestety nie powróciła nigdy. Wtedy oświadczył lekarz, że jeszcze głębiej leży jeden migdałek, i trzeba jeszcze raz zrobić operację, ale dopiero po kilku tygodniach, aż chłopak przyjdzie do siebie po operacjach poprzednich, które go osłabiły. Podziękowałem jednak za wszystko, zapłaciłem należytość i dałem do zrozumienia, że gdzieindziej szukać będę pomocy“. Zrobiono próbę z wodą.

1) Student otrzymał każdego dnia 2 razy polanie górne.

2) Codziennie raz półkąpiołek.

3) Chodził codziennie po większej części boso.

Po 3 tygodniach odwiedził urzędnik swego syna; wiedział on o przybyciu ojca i wyszedł naprzeciw niego. Czystym głosem powitał syn ojca. Głos syna i jego wygląd wywołały ojcu łzy z oczu. Znalazł chłopaka czerstwym i zdrowym, a w głosie śladu nie było choroby, przeciwnie, był on czystszy i silniejszy, aniżeli dawniej.

W przypadku tym nie trzeba było wycinać migdałków. Chłopak zaziębił zapewne głowę i szyję, a choroba jego była tylko reumatycznym kurczem. — Polania górne wzmocniły górną połowę ciała, a więc i narządy mowy. Półkąpiołki wzmocniły całe ciało. Chodzenie boso wzmocniło i zahartowało system nerwowy. W ten sposób nietylko usuniętą została choroba, ale nadto całe ciało w lepszym było stanie niż dawniej.

Przy tej sposobności muszę znowu zawołać: „Gdyby to młodzież przyzwyczajoną była do hartowania! Ileż

ominęłoby ją chorób i nędzy!“ — Chłopak wyznał mi sam „jak długo żyję, będę chodził boso od czasu do czasu.“

2.

21-letnia panna ochrypła i straciła mowę tak, że już nie mogła zrozumiałego wydać głosu. Przywołany lekarz zaordynował „inhalacje“. Robiła więc inhalacje przez 6 tygodni, ale bez skutku. Drugi lekarz znowu przez czas dłuższy pendzlował i elektryzował; ale głos nie wracał. Przez 3 kwartały kuracja nie przyniosła najmniejszego polepszenia. Z tej biedy znowu woda ratować ją musiała. Przez 5 dni brała dziewczyna codziennie 2 razy lub 3 razy polanie górne; raz polanie ud, i 2 razy chodziła po wodzie. — Piątego dnia, podczas stosowania polewania górnego wrócił głos nagle, ale tylko na kwadrans i znowu zamilkł, aż do dnia następnego. Podczas polania górnego szóstego dnia, wrócił głos znowu, i pozostał już bez przerwy, tak że dziewczyna mogła śpiewać czystym głosem, i nie poniosła najmniejszej szkody. — Po 5 tygodniach otrzymałem wiadomość, że choroba została zupełnie wyleczoną.

Choroby głowy.

1.

Gustaw ma lat 52, i skarży się tak: „Przez 12 lat ciągle boli mię głowa. Z początku nie robiłem sobie z tego wiele, później jednak powiększało się cierpienie w ten sposób, że nie zdolnym stałem się do pracy. Ustawicznie czuję na wierzchu głowy bolesne uciśnienie; z początku nie miałem zawrotów, teraz jednak wzrastają od miesiąca do miesiąca. Muszę dobrze uważać, abym idąc nie pobłądził drogą. Brzuch mój nie jest w porządku, zawsze silnie wzdęty; nogi rzadko są ciepłe. Ważę 206 funtów. Żyłem porządnie. Gdybym nie uważał bardzo na jedzenie i picie, już dawno nie zdolnym byłbym do pracy. Któż mi dopomoże? Posłucham każdej ordynacji. Wielu już miałem lekarzy, słuchałem ich, nie znalazłem jednak pomocy, co najwyżej złagodzenie cierpienia na czas krótki“.

Zabiegi: Codzień raz polanie kolan, i chodzenie boso po wodzie. — Każdego rana polanie górne, każdego

popołudnia polanie pleców. — Tak przez 12 dni. — Po tych zabiegach nogi były zawsze ciepłe, nacisk na głowę ustąpił po większej części. Sen przedtem bardzo zły, wzmagał się z dniem każdym. Z moczem odchodziło bardzo wiele chorych substancyj. Wygląd odmienił się zupełnie.

Dalsze zabiegi: Codzień rano polanie ud i polanie górne, po południu półkąpiołek. Tak przez 14 dni. — W czasie tej kuracji dla rozpuszczenia, oczyszczenia i wyprowadzenia używał na wewnątrz na przemiany: ekstraktu z piołunu, ekstraktu ze skrzypu, z głogu i jałowcu. — Gustaw mówił potem: „Ból głowy ustąpił, nogi mam zupełnie ciepłe, dobry sen i apetyt. Waga zmniejszyła się o kilka funtów; objętość stała się o wiele mniejszą".

Cóż tu brakowało? Krew napływała za silnie do głowy, ztąd zimne nogi i ręce, gdzie była tylko niedostateczna ilość krwi. W brzuchu były większe zastoiny, i one były przyczyną gazów.

Polewania kolan odprowadzały krew na dół. Polewania górne wzmacniały górną połowę ciała i nadawały jędrności gąbczastemu organizmowi. Polania ud, uzupełniały pracę polewań kolan. Półkąpiołki wzmacniały całe ciało i wraz z polewaniami pleców nadawały krążeniu krwi więcej energji. Środki na wewnątrz rozpuszczały, oczyszczały i sprawiały dobrą strawność. W ten sposób dolegliwości ustąpiły, a ciało musiało być zdrowem.

2.

28-letnia Małgorzata opowiada: „Nigdy wolną nie jestem od bólów głowy; raz są łagodniejsze drugi raz silniejsze. Nieraz tak są wielkie, że myślę, iż z nich oszaleję. Ręce i nogi zawsze mam zimne, a co 4 tygodnie do bólów głowy przyłączają się boleści brzucha, że wtedy 4—5 dni muszę leżeć w łóżku. Zresztą nic mi nie brakuje".

Zabiegi: 1) Codzień 2 razy chodzić po wodzie aż po kolana; 2) codziennie 2 razy polanie górne; a co drugi dzień półkąpiołek. Tak przez 8 dni. — Potem co rana polanie kolan i polanie górne, po południu półkąpiołek. — Po 14 dniach ustąpił ból głowy zupełnie, ręce i nogi były normalnie ciepłe. Apetyt dobry, sen wrócił napowrót. — Wewnętrznie: Przez 8 dni filiżanka

herbaty codziennie z dziurawca i krwawniku; w 2-gim tygodniu z dziurawca i piołunu. — Jak skutkowały zabiegi w tym przypadku? Polewania górne i kolan wzmacniały górną ciała połowę i sprowadzały krew do nóg. Półkąpiołki ożywiły czynność organizmu i wzmacniały całe ciało. Półkąpiołek wzmacniał brzuch. Herbata w pierwszych 8 dniach regulowała obieg krwi, w drugich 8-miu dniach działała prócz tego na strawność. Główną chorobą w tym wypadku było zaburzenie obiegu krwi.

3.

Stały mieszkaniec miasta, liczy już lat 58 i powiada tak: „Od kilku lat mam ból głowy. Przez 6 lat wzrastał zawsze. Czasami ledwo go zauważyłem, potem był znowu gwałtownym. Od 2 lat już nie ustawał wcale. Do tego przyłącza się zawrót, który początkowo także łagodnym był tylko. Teraz dobrze uważać muszę, gdy idę drogą. Dwa razy upadłem i myślano, że mię apopleksja trafiła. Lekarz orzekł, że to nie prawda, ale że wystąpiło nieco krwi z naczyń mózgowych. Wyspałem się przez 3 dni i znów było mi dobrze. Ból głowy nie dokuczałby mi czasami tak bardzo, gdyby zawrót nie był tak przykrym. Radziłem się wielu lekarzy, często zażywałem lekarstwa wszystko jednak zostało po dawnemu. Ostatni lekarz zaordynował mi sól karlsbadzką, do codziennego zażywania. Nie czuję jednak polepszenia. Teraz chcę spróbować wodnej kuracji. Jakie mam czynić zabiegi? Przypominam jeszcze, że jestem bardzo wzdęty, a nogi są zawsze zimne. Apetyt miałbym, gdyby nie to wzdęcie. Gdy zjem według apetytu, wtenczas jestem niespokojny“.

Zabiegi: 1) W tygodniu 3 opaski krótkie (zawijanie małe) przez $1^1/_2$ godziny, zamaczawszy je w zimnej wodzie. 2) codzień polanie górne i polanie kolan; co noc z łóżka wstawszy omyć się całkowicie, a potem znowu do łóżka. 3) Codzień wypić filiżankę herbaty z 12 ziarnek jałowcu i nieco skrzypu. Gotować ją przez 10 minut, i podzielić do picia na 3 porcje. Tak przez dni 14. — Potem: 1) jednego dnia polanie górne i polanie kolan; drugiego półkąpiołek przez pół minuty; 2) co 2-gi dzień filiżankę herbaty ze skrzypu i piołunu wypić w 3 porcjach. Robić tak znowu przez 14 dni. — Po 4 tygodniach chory

był o tyle uleczony, że znikł ból głowy i zawrót; apetyt był dobry i brzuch w porządku, gdyż ustąpiły gazy. Dalej brał w tygodniu raz opaskę krótką i półkąpiołek.

Skutki zabiegów: Opaski wyprowadzały gazy i oczyszczały brzuch ze szkodliwych materyj. Polewania górne i kolan wzmacniały, dodawały więcej ciepła i regulowały obieg krwi. Herbata oczyszczała na wewnątrz nerki i kiszki.

4.

36-letni pan opowiada: „Zawsze mam ból głowy, bardzo często także ból oczu; nieraz płynie z oczu ciecz, która bardzo pali. Ból często opada na uszy; nocami całemi nie sypiam z bólu. Nogi mam zawsze lodowate. Żyję już lat kilka w nędzy i cierpieniu, a zbawcy nie znalazłem.

Była to wiosna. Następne zabiegi pomogły w dni 14. 1) Chory chodził codziennie 2 razy boso po łące lub po rosie, zawsze przez pół godziny. 2) Dostawał codziennie 2 razy polanie górne i polanie kolan. 3) Co drugi dzień nasiadówka w zimnej wodzie, przez 1 minutę. — Po 14 dniach wyzdrowiał. Główną przyczyną choroby był napływ krwi do głowy; chory za ciepło otulał szyję i głowę, ztąd krew pchała się do głowy.

Objaśnienie ordynacji: Znak to nieregularnego obiegu krwi i rozdelikacenia, gdy nogi są zimne, prawie bez krwi, która je skąpo odżywia. Chodzenie po wilgotnej ziemi hartuje i odciąga krew od głowy. Jeszcze silniej działa polanie górne, hartując, ściągając i wzmacniając. Nasiadówki wzmacniają i rozgrzewają brzuch. Po tych zabiegach ustąpiła choroba w krótkim czasie. — Aby całe ciało nabrało sił, a zdrowie utrwaliło się, przepisano co tydzień 1 półkąpiołek, polanie górne i polanie kolan.

5.

Anna opowiada: „Mam ustawiczny ból głowy i pełną jestem katarów. Nogi rzadko kiedy są ciepłe, często przez połowę nocy lodowate. Cierpię tak lat dwa, a wszystko, czego używałam, nie pomogło mi. Od kilku tygodni opanowała mię taka melancholja, że wszystko mi obmierzło. Czegokolwiek używałam, nie przyniosło mi pomocy. Cóż mam czynić?“

1) W tygodniu dwie opaski krótkie przez $1^1/_2$ godziny, 2) jednego dnia polanie górne i polanie kolan, 3) drugiego dnia półkąpiołek. Po 3 tygodniach wyzdrowiała chora. Piła także codziennie filiżankę herbaty z dziurawca i krwawniku.

Zabiegi działały tak: W przypadku tym napływ krwi do głowy był za silny, a przez zimne powietrze zagnieździł się silny katar; ponieważ dalej organizm wewnątrz był także zafiegmiony, więc trzeba było brać opaski, które rozpuszczały i wyprowadzały. Polanie górne i polanie kolan rozpuszczało i wzmacniało, a półkąpiołki wzmocniły cały organizm. Herbata rozpuszczała na wewnątrz, regulowała obieg krwi, czego szczególniej dokonywał dziurawiec.

Kamień (cierpienia nerkowe).

1.

Ojciec opowiada: „Syn mój wielkie ma bole w pęcherzu. Kilku lekarzy oświadczyło, że chłopak ma wielki kamień w pęcherzu, który przez ciężką i niebezpieczną operację da się usunąć.“

Chłopiec dostawał: 1) Codziennie 3 razy małą filiżankę z jałowcu i skrzypu. 2) Codziennie kładziono na bolejące miejsce płótno złożone we czworo, zamaczane w gorącym odwarze ze skrzypu, i przykrywano wełnianym kocem.

Również sam skrzyp kładziono codziennie na czas dłuższy na bolejące miejsce. Po 14 dniach rozpuścił się kamień na kawałki, i wyszedł rozdrobniony. Chłopak odzyskał czerstwość, nie czuł żadnych boleści, i dziękował Bogu za doznaną pomoc.

2.

40-letni mężczyzna opowiada: „Od lat wielu cierpię na kamień i piasek. Szukałem pomocy u lekarzy i nielekarzy, a chociaż ulżenie czasem nastąpiło, uważałem jednak, że nie byłem uleczony. Często niezdolny jestem do pracy. Teraz tak mi źle, jak nigdy przedtem, przy oddawaniu moczu na krzyk mi się zbiera, ale co to pomoże“.

Zabiegi: 1) Przez 10 dni codzień przez pół godziny ciepła kąpiel na 28—30° R., z wody, w której gotowała się owsiana słoma; pod koniec kąpieli zimny półkąpiołek na 1 sekundę, przyczem omywał górną ciała połowę. 2) Codziennie pił chory 3 filiżanek herbaty z jałowca, głogu i skrzypu. Już na 2-gi dzień wyszło wiele piasku. Z każdym dniem powiększała się ilość jego; w 10-ciu dniach ustąpiły wszelkie boleści. — Chory brał dalej co tydzień 1 kąpiel, a co 2-gi lub 3-ci dzień pił filiżankę herbaty.

Katar pęcherza.

Jakób zaziębił się przed 3-ma laty i nabawił się kataru pęcherza. Przez czas długi radził się lekarzy, zażywał wiele, i z porady ich, nosił wełniane spodnie, z początku jednę, później 2 pary. To go tak rozdelikaciło, że lada drobnostka, np. burza lub suchy wiatr, powiększały jego cierpienia; nigdy nie ustrzegł się przed zaziębieniem.

W przypadku tym wielkie jest rozdelikacenie, a ztąd nadzwyczajna wrażliwość i osłabienie. Trzeba więc wybrać zabiegi, które hartują, wzmacniają i wydzielają zgniłe materje.

Najpierw górną połowę ciała i kończyny zahartuje i wzmocni polanie górne i polanie ud (dolne), co dzień 2 razy; robić przez 4 dni.

Wewnętrznie działała oczyszczająco herbata ze skrzypu i jałowcu, biorąc ją przez 3 dni, co godzinę po łyżce.

Zahartowania i wzmocnienia dokonają na całem ciele:

1) Codzień polanie pleców, i nasiadówka;

2) Co 2-gi dzień do tego półkąpiołek przez $^1/_2$ minuty.

3) Codzień filiżanka herbaty z piołunu skrzypu, i krwawniku; podzielić na 3 porcje.

Po 2 tygodniach wyzdrowiał chory. Odzyskał jednostajną ciepłotę naturalną, siłę w całym ustroju, a zahartowanie uczyniło go odpornym na wszelkie szkodliwe wpływy.

Tu można przytoczyć zasadę: siła ciśnie na słabe części i wydala osłabienie; jak zniewieściałość, rozdelikacenie ustępuje przed zahartowaniem.

Kąpiel całkowita, przypadkowa.
(Przemoknięcie; zachowanie się po niem.)

Dziewczyna szła przez lód. Powierzchnia lodu załamała się, a dziewcze wpadło do wody powyżej piersi. Siostra widząc to, biegnie, chce ją ratować, lecz i ona załamuje się, i wpada aż po szyję do wody. Na szczęście jakiś człowiek był w pobliżu, i wyratował obie dziewczęta. Używały kąpieli w lodowatej wodzie, przez 8—12 minut. Cóż należy uczynić w takim wypadku?

Pewien wodolekarz kazał dziewczęta zaprowadzić do ciepłego pokoju, rozebrać je szybko, ubranie dać im suche, i chodzić po pokoju ciepłym tak długo, aż się zupełnie rozgrzeją. Dać im nadto zaraz filiżankę ciepłej herbaty, aby się rozgrzały wewnątrz. Czy wodolekarz dobrze poradził? Bardzo dobrze; lepiej, aniżeliby kazał się im położyć do ciepłego łóżka. Przez chód bowiem krew była więcej czynną i szybko wywiązała się ciepłota naturalna. — Na herbatę można wziąść piołunu lub rumianku, lub filiżankę ciepłego mleka; dobrzeby było ugotować w niem nieco kminku lub kopru włoskiego. Pije się tak ciepło, jak można wytrzymać.

Krew.

Ważność regularnego krążenia krwi w ludzkiem ciele.

Najważniejszą rzeczą dla ludzkiego organizmu, jeżeli ma on być zdrowym i wytrwałym, jest porządne krążenie krwi w całem ciele. Można powiedzieć: Ten jest najszczęśliwszy, kto nie ma zaburzeń w cyrkulacji krwi. I na odwrót, niema większego nieszczęścia dla człowieka, jak gdy krążenie krwi jest w nieporządku. Krew *żywi* całe ciało, i każdą jego najmniejszą cząstkę. Dlategoto musi krążyć we wszystkich kierunkach, aby każdej, najmniejszej nawet cząstce ciała, dać pożywienie. Jak wiemy, krew płynie w maleńkich kanałach, które nazywamy żyłami. Ona *ogrzewa* nadto ciało, a gdzie krwi braknie, tam jawi się zimno. I przeciwnie, brak ciepła, dowodem jest braku krwi. Ciepło mówi nam, gdzie jest krew, i wiele

jest tej krwi. Gdzie niema ciepła niema krwi, tam powstają wielkie zaburzenia. — Niektórzy ludzie mają tak słabe nogi, że korpusu unieść nie mogą. Zapytajmy takich, czy nogi ich ciepłe, wtedy odpowiedzą: „Najczęściej zimne, rzadko ciepłe.“ A więc nogi ich głód cierpią, bo nie są należycie odżywiane. — Czasem zdarza się, że jedna ręka lub noga zaczyna zanikać, schnąć. Zkąd to pochodzi? Ramię nie otrzymuje krwi prawie nic; musi zagłodzić się. Może być żyła któraś zatkana, więc krew nie może dopłynąć do ramienia lub do nogi.

Z tego powodu, kochany czytelniku, staraj się o to, aby krew twoja bieg miała prawidłowy, przeciskała się wszędzie, i wszystkie części ciała odżywiała należycie — bo to rzecz ważna. Jeżeli w rostauracji siedzi wiele porządnych ludzi, dobrze je, dużo pije, wtedy ochoczo tam i żywo; gdy jednak siedzi obok siebie wiele hołoty, natenczas przewrócą wszystko do góry nogami, a porządny człowiek ucieka z takiego towarzystwa. Podobnie i krew, która niby podróżny obiega ciało, może się w pewnem miejscu nagromadzić w większej liczbie i wywołać wyższą ciepłotę, lub nawet rozpalenie, a wtedy na miejscu tem ożywienie jest większe. Ale krew może także wywołać takie rozdrażnienie, że sądzisz, iż rozsadzi, zburzy organizm, i szkodę przyniesie dla ducha i ciała. Proszę pomyśleć tylko o cierpiącym umysłowo lub szaleńcu; przyczyną tych chorób często jest zaburzenie w obiegu krwi. Zaburzenie może nastąpić we wielkich żyłach lub małych i drobnych. Najmniejsze przekrwienie zastoinowe, choćby tylko z kilku kropel, może spowodować zapalenie i obrzmienie, sprawia rozpalenie i ból, i nie daje tak długo spokoju, aż zostanie wydzielone albo przez poty, albo przez mały wrzód.

Gdy krew zatrzymuje się na rozmaitych miejscach, nie jest wtenczas lepiej człowiekowi, ale gorzej. Woda źródlana jest najświeższa, gdy płynie, ale psuje się gdy stoi. Podobnie i krew tworząc zastoiny, psuje się, i one to mogą częstą być przyczyną, że z drobnostki łatwo wywięzuje się zatrucie krwi. Niejeden pomimo przekrwień zastoinowych może długi czas być zdrowym, albo uważać się za zdrowego. Regularnie jednak, nie dobre ale najczęściej złe następstwa pociągają one za sobą. Z wszelką

pewnością przyczyną największej ilości wypadków apopleksyj są zastoiny krwi. — Komu więc zależy na zdrowiu, kto kocha życie i chciałby żyć długo, ten starać się powinien o to, aby krew jego krążyła regularnie, jednostajnie. Wtedy jest ona dobra, ciało bywa jednostajnie odżywiane, a duch czuje się zupełnie szczęśliwym, gdyż i on najwięcej cierpi z powodu zastoin i niedokrewności. Na to najlepszem i najpewniejszem lekarstwem jest woda. Dobry młyn zniszczeje, jeżeli siła wody nie utrzymuje wszystkiego w dobrym biegu. Woda również jedynym jest środkiem do usunięcia chorób i smutnych ich następstw. Przykłady objaśnią ten wykład.

Krwioplucie (przy kaszlu).

„Przed $2^1/_2$ rokiem — tak żali się pewien chory — plułem krwią; leżałem 3 tygodnie w łóżku i wiele kaszlałem. Odtąd miewam kaszel od czasu do czasu, często gorączkę i poty. Lekarze cierpienie moje nazwali katarem płuc. Ostatni lekarz dał mi pigułki kreozotowe, twierdząc, że gdy mi one nie pomogą, trudno aby co innego pomogło. Ale i te nie pomogły. Teraz chciałbym ratować się wodą.“

Chory dostał: 1) Codzień 2 razy polanie górne i 2 razy polanie kolan. 2) Codzień filiżankę herbaty, biorąc 2 razy na koniec noża *foenum graecum*, i raz na koniec noża kopru włoskiego. — Przez 4 tygodnie robił chory te zabiegi. Oddał wiele flegmy, z moczem odeszło wiele niezdrowych materyj, poczem był zdrów zupełnie.

W przypadku tym było ogólne zaflegmienie, wewnętrzne narządy nie były jednak bardzo zaatakowane, więc polewania wzmocniły je, rozpuściły flegmę, i podniosły naturalną ciepłotę. Herbata dokonała oczyszczenia wewnątrz, i wten sposób cały ustrój wrócił do prawidłowego stanu.

2.

27-letni mężczyzna opowiada: „Od kilku lat kaszlę. Nie sprawia mi to szczególniejszych boleści, jest tylko przykrem. Przed 3-ma laty miałem krwiotoki, i przez 2

miesiące byłem bardzo słaby. Przed rokiem znowu miałem krwiotok; przed 14-tu dniami napowrót się zjawił, ale nieznaczny. Dotąd pracowałem w swoim zawodzie, ale teraz już nie mogę. Gdybym się choć o tyle mógł zrestaurować, abym mógł prowadzić swe gospodarstwo, jużbym się potem szanował."

Krwiotoki spowodował tu z pewnością kurczowy kaszel i natężenie przy nim. Płuca nie są bardzo zaatakowane, mogłyby jednak wnet uledz. Trzeba dlatego starać się o wzmocnienie na wewnątrz i zewnątrz.

Na wewnątrz: 1) Codziennie filiżanka herbaty ze skrzypu i jałowcu w 3 porcjach. (10 ziarnek jałowcu rozgniata się i gotuje ze skrzypem przez 10 minut). 2) Dobrze jest w czasie dnia zażyć 2 razy po pół łyżki dobrej oliwy (prowansalskiej). 3) Wikt zwykły prosty, i nieco wina i piwa lub wcale nic.

Zewnętrznie: 1) Najodpowiedniejszem jest polanie górne. Codziennie raz lub dwa razy. 2) Co 2-gi dzień nasiadówka przez pół minuty. 3) Codzień chodzić po wodzie lub polanie kolan. Tak przez 4 tygodnie. — Dalsze zabiegi: Polanie górne i polanie kolan, na przemiany z półkąpiołkiem; tj. jednego dnia polanie górne i kolan, drugiego półkąpiołek przez pół minuty; trzeciego dnia pauza.

Jałowiec i skrzyp ściągają naczynia krwionośne, czyszczą i wzmacniają. Polewania górne, wzmacniają i rozpuszczają flegmę. Wzmocnienia reszty ciała dokonywuje polanie kolan; nasiadówka działa przeciw kaszlowi kurczowemu i wzmacnia brzuch.

Po 7 tygodniach cieszył się ów chory zupełnem zdrowiem, i oświadczył, że z chęcią brać będzie dalej co tydzień 1 lub 2 półkąpiołki dla utrzymania zdrowia.

Krwiotoki (z żołądka).

26-letni mężczyzna opowiada: „Zeszłego roku miałem krwiotok dosyć silny, wyszło przeszło litr krwi. Od tego czasu nie mogę już przyjść do sił. Przed 12-tu dniami znowu taki sam miałem krwiotok, wprawdzie już

nie tak silny, ale sądzę, że wedle wszelkich poszlak znowu się powtórzy.

Niema żadnej wątpliwości, że krwawienie pochodzi ze żołądka, trzeba więc zadziałać na wewnątrz i zewnątrz. A więc: 1) Przez 8 dni co godzina 2 łyżki herbaty z piołunu lub z jemioły. 2) Po 8-miu dniach codzień filiżankę takiej herbaty, podzieliwszy ją na 3 części, wypić rano, w południe i wieczór. 3) Pożywienie proste, posilne, piwa i wina nie pić lub bardzo mało.

Na zewnątrz: 1) W tygodniu 2 razy okład górny i 2 razy okład dolny przez 3 kwadranse. 2) W tygodniu 2 półkąpiołki i raz polanie górne i polanie kolan.

Po 6-ciu tygodniach mężczyzna został zupełnie uleczony. Aby zabezpieczyć się na przyszłość przed wybuchami, dobrze będzie wziąść w tygodniu 1 filiżankę takiej herbaty i 1 półkąpiołek.

Herbata ze skrzypu ściąga, czyści i wzmacnia. Okład górny i dolny wzmacnia brzuch. Polanie górne i półkąpiołek wzmacnia całe ciało.

Niedokrewność.

1.

Marta przychodzi i żali się: „Mam często ból głowy i takie rozpalenie w głowie, że myślę, iż mi pęknie; przytem zawsze nogi są zimne, a ręce rzadko ciepłe. Chociaż ciepło się ubiorę mimo to marznę; nie mam sił i ochoty do życia, jakkolwiek dopiero liczę lat 24.

Marta ma za dużo krwi w głowie. Lekarze stawiali pijawki, aby upuścić nieco krwi. Ale Marta jest w najwyższym stopniu niedokrewną, a najlepsze części ciała odżywione są za mało. Trzeba krew z głowy odwieść ku nogom, rękom i rozprowadzić ją po całem ciele, a nieczynną maszynę ustroju wprowadzić w ruch prawidłowy. Wtedy przyjdzie apetyt, poprawi się strawność, a usunie niedokrewność. Stanie się to za pomocą następnych zabiegów:

1) Codzień chodzić raz po wodzie przez 2—5 minut;

2) codzień raz polanie kolan, lub lepiej polanie ud;

3) co noc z łóżka wstawszy, omyć się całkowicie i nie osuszając napowrót do łóżka;

4) co ranka i wieczora zupę posilną;

5) od śniadania do obiadu co godzina łyżka mleka; od objadu do wieczora co godzinę łyżkę wody. Tak 10 do 12 dni. Potem:

6) Jednego dnia polanie górne i kolan; drugiego półkąpiołek przez pół minuty; trzeciego dnia nasiadówka. Tak przez 14 dni.

Marta ma nadmiar krwi w głowie; a brak w nogach i w rękach, czego dowodzi trapiące ją zimno; trzeba więc rozprowadzić krew we wszystkich kierunkach po całym ustroju. Tego dokonują polewania górne i kolan.

Zupa posilna i mleko wytwarzają lepszą krew; woda lekki stolec; półkąpiołki naprzemian z polewaniami wzmacniają całe ciało. W 5-ciu tygodniach chora wyleczyła się.

Dla wzmocnienia wystarczy nadal w tygodniu 2 polania górne, 2 polania ud i 1 półkąpiołek; później tylko półkąpiołek raz lub 2 razy w tygodniu.

2.

19-letnia dziewczyna ma ucisk na piersi i częsty ból głowy. Ręce i nogi zimne, apetytu niewiele, wygląd ognisty, snu mało.

Krew gromadzi się u niej więcej na piersi i w głowie. Reszta części ciała niedokrewna. Zabiegi:

1) Codzień 2 razy chodzić po wodzie; i 2 razy trzymać ręce we wodzie przez 2 minuty. To odciąga krew od głowy i serca.

2) Co nocy omywanie całkowite z wody i octu, dodaje ciepła więcej, i rozdziela krew jednostajnie. Tak 8 dni. Potem:

3) Codzień półkąpiołek, a co drugi dzień polanie górne i chodzenie po wodzie dodają sił i utrzymują krew w porządku. Po 4 tygodniach nastąpiło uzdrowienie.

3.

Uczeń nie był zdolnym do dalszej nauki, więc uwolniono go ze szkoły. Dawniej robił dobre postępy i zamiłowany był w nauce. Wydalenie było więc przykre dla stron obu. Lekarze nic nie pomogli. Młodzieniec wyglądał bardzo chorowito, wychudł, chodzić nie mógł, nie miał apetytu. Skóra była tak sucha, że gdy potarłeś ręką

silnie po ramieniu, leciał proch. Zrobił na mnie wrażenie człowieka, którego chcą wysuszyć na świeżem powietrzu. Uderzającemi były oczy, gdyż powieki obrzmiały, jak przy wodnej puchlinie. Wargi także, w stosunku do innych części twarzy, były za pełne.

Uczeń ów nie ma prawie krwi, a ta co jest, jest rzadką. Uderzenie serca ledwo zauważyć można. Skóra wyschła, ponieważ nie ma soków, a wewnętrzna czynność prawie ustała.

Chłopiec brał:

1) Codzień polanie górne i polanie kolan, rano i popołudniu przez 4 dni. Potem:

2) Codziennie półkąpiołek przez 2 lub 3 sekundy.

3) Codzień polanie górne; wreszcie

4) największą część dnia chodził boso.

Wina, które mu dawniej surowo przepisywano, nie dostawał teraz; również nie pił piwa. Natomiast pił mleko w małych porcjach, jak często chciał, i jadł wikt prosty.

W 3 tygodniach wyzdrowiał młodzieniec. Odzyskał nadzwyczajną wesołość, skakał i hasał. Chęć do dalszej nauki odżyła w nim na nowo. — Dla dopełnienia kuracji brać: 1) W tygodniu 3—5 półkąpiołków.

2) Hartować się chodzeniem boso i t. d.; i pozostanie przy pokarmach prostych.

Polania górne i kolan rozruszały maszynerję, rozmiękczyły wyschłą skórę i pobudziły transpirację. Domowy wikt dawał dobrą krew. W ten sposób młody organizm wrócił do zdrowia.

4.

Matka przyprowadziła mi 3 córki: Bertę, Alojzę, i Martę — wszystkie 3 chore. Najstarsza ma lat 14, wygląda blada, jak śmierć, a jest tak sucha, jak gdyby nic nie jadła. Z cerą młodości znikła i wesołość, nie ma sił i apetytu. Najchętniej pija kawę, nieco piwa, i trochę wina, co jej przepisał lekarz dla nabrania krwi. — Nosi na ciele ubranie wełniane, ubiera się w ogóle ciepło, a mimo to marznie. Matka, osoba dość duża i silna, wychowana na wsi, poszła za mąż do miasta.

Gdzie źródło choroby? Pokarm nie wystarcza do rozwoju ciała. Gorące napoje wytwarzają krew ostrą.

Ubranie wełniane rozdelikaca ustrój, i czyni go łatwo przystępnym chorobom. Kawa, która rozwalnia, wyprowadza chleb i mleko na pół strawione ze żołądka; jakżeż może dziecko prosperować, gdy mu odbierają w ten sposób pożywienie? Wino nie daje krwi, roznieca tylko w organizmie ogień.

1) Berta co noc, z łóżka wstawszy, omywa się cała, poczem wraca napowrót do łóżka.

2) Co dzień chodzi boso 3—4 razy przez pół godziny (była wiosna).

3) Co drugi dzień półkąpiołek.

Tak przez dni 14. Potem.

1) Dwa razy w tygodniu w nocy omyć się wodą i octem;

2) w tygodniu 2 razy półkąpiołek;

3) w tygodniu 2 razy polanie górne i polanie kolan;

4) co dzień chodzić boso.

Po dalszych dniach 14-tu:

1) W tygodniu 2—3 razy półkąpiołek;

2) w tygodniu 2 razy polanie górne i polanie ud.

Co do wiktu, niechaj chora jada co rana i wieczora zupę posilną. Od śniadania do objadu co godzina łyżkę mleka; od objadu do kolacji co godzina łyżkę świeżej wody. Na objad i kolację zwykły wikt domowy.

Ubranie odmieniła. Zamiast wełnianej koszuli, ubrała lnianą; co do reszty ubiór prosty; szyja i głowa swobodna.

W 6 tygodni odmieniła się Berta; głos jej stał się silnym, wygląd świeży, a prosty wikt smakował jej wybornie.

Omywania całkowite ożywiały, wzmacniały i hartowały całe ciało. Półkąpiołek wzmacniał jeszcze energiczniej i czynił ustrój odpowiedniejszym przeciw zaziębieniom i rozpieszczeniu. Chodzenie boso hartowało i odciągało krew od głowy ku kończynom, nadało umysłowi swobodę, wesołość, i wpływało korzystnie na narządy mowy. (Chodzenie boso już samo poprawia głos.). Zupa posilna nie smakowała z początku, gdyż organizm nie był do niej przyzwyczajony. Ale z czasem przyzwyczaił się do niej tak, że stała się ulubioną potrawą. Łyżka mleka po śniadaniu bardzo korzystnie wpływa na two-

rzenie się krwi. Słabowici nie mogą jadać dużo mleka na raz. Scina się ono w żołądku, lub staje się kwaśne. Ale łyżka łatwo się trawi i dodaje żywności. Łyżka wody reguluje łatwo stolec, odejmuje wewnętrzne rozpalenie, i rozcieńcza soki do trawienia. Łyżka co godzinę działa skuteczniej, aniżeli cała szklanka.

Podobne zabiegi, jak Berta, robiły i drugie siostry.

Zapyta niejeden, dlaczego córki zdrowej i silnej matki były tak mizerne? Matka urodzona na wsi, jadała tylko proste potrawy wiejskie, bez ostrych korzeni i napoi spirytusowych; ciężka praca wiejska wzmacniała ją, ubierała się po wiejsku, i używała w pełni świeżego powietrza. Ponieważ była zdolną i rozumiała się dobrze na gospodarstwie, więc ją wzięto do interesu w mieście, którym dobrze kierowała. Ale teraz zmienił się sposób życia: Rano pijała najlepszą kawę, na objad najlepsze piwo i drogie wina — zamiast wody i mleka. Proste mączne potrawy wiejskie, zastąpił stół wybredny. Tak więc ustrój nie był utrzymanym w dawnym rozwoju i sile, ale osłabiony i zmizerowany z powodu zmiany w ubraniu, potrawach, napojach i powietrzu. Z tych przyczyn pokutowały także dzieci.

5.

18-letnia panna, dosyć wysoko i dobrze rozrośnięta, była tak osłabioną, że tylko mały kawałek drogi ujść mogła. Skarży się na częsty, silny ból głowy, na zimno, i brak apetytu. Kawa smakuje jej najlepiej, mniej piwo i wino.

Tu jest przedewszystkiem wielka niedokrewność, siły podupadły, w całem ciele wielka nieczynność — młyn bez poruszającej go wody; narządy zresztą zdrowe.

Zabiegi: 1) Co dzień 2 razy polanie górne i 2 razy polanie kolan. Tak przez 6 dni.

2) Codziennie polanie górne, kolan, i codzień półkąpiołek i chodzenie boso. Tak przez 10 dni.

3) Potem codziennie polanie pleców i półkąpiołek.

Wewnętrznie: Co dzień 3 razy herbata z piołunu, każdy raz po 2 łyżki; — co dzień 6—8 ziarnek jałowcu, i zwykły wikt domowy.

Działanie: Polewanie górne i kolan wzmacniają całe

ciało. Herbata z piołunu przyczynia się do dobrej strawności. Jałowiec wzmacnia żołądek. Półkąpiołki podnoszą siły i pomnażają ciepłotę naturalną.

Po 6-ciu tygodniach dziewcze wyglądało kwitnąco; było zupełnie zdrowe. Z początku kuracji, było przez 4 dni nadzwyczaj osłabione, ale wnet osłabienie znikło. Ból głowy powracał, ale był coraz słabszy i nie trwał długo. Częste zatwardzenia usunęła łyżka wody zażywana co godzinę.

6.

Dziewczyna licząca lat 16 opowiada: „Przed trzema kwartałami miałam tak silny krwiotok z nosa; że myślano, iż umrę. Krwawienie powtarzało się potem od czasu do czasu, ale już nie wielkie. Zanim krwawienie nastąpi, dostaję silnego bólu głowy. Dawniej byłam zupełnie zdrową, teraz jestem nędzną, mizerną, bezsilną, ziębnę łatwo i nie mam apetytu. Trudno mi znieść cokolwiek, łatwo wpadam w zły humor, i jestem skłonną do płaczu.“

Krwawienia spowodowały niedokrewność; a jakkolwiek nowa krew szybko się wytworzyła, jest jednak słaba i rzadka, dlatego nie ma ciało należytej ciepłoty, odpowiedniego odżywienia i pełni sił.

Zabiegi:

1) Codziennie 2 razy polanie kolan lub polanie ud — i chodzić pół godziny boso.

2) Co 2-gi dzień polanie górne.

3) W tygodniu 2—3 półkąpiołki.

4) Od śniadania do objadu co godzina łyżka mleka; od objadu do kolacji 5 łyżek herbaty z piołunu. — Wikt w ogóle prosty i pożywny.

Dziewcze było bardzo osłabione z powodu utraty krwi. Krew szybko się tworzy i w krótkim czasie stratę wyrównuje; ale krew nowa jest słaba i zwolna tylko poprawia się, aż się stanie zupełnie dobrą; często nie udaje się to. Przez krwiotok traci się materję krew wytwarzającą, a im częściej następuje utrata krwi, tem mniejsza ilość pozostaje zarodkowej materji krwi, i tem ona słabsza. — Trzeba więc przedewszystkiem działać na wzmocnienie ustroju, podając dobre pożywienie. Polanie ko-

lan sprowadza krew ku nogom; są one pozbawione krwi, ztąd tak często polanie kolan. Polanie górne wzmacnia górną ciała połowę, poprawia czynność w oddychaniu itd. Półkąpiołek wzmacnia i rozgrzewa całe ciało, nadaje jędrności omdlałemu ciału. Mleko w małych porcjach znakomitem jest do pomnożenia krwi. Piołun poprawia soki żołądkowe, i ułatwia trawienie pokarmów.

Zabiegi te robione przez 5 tygodni, najlepsze przyniosły rezultaty. Dalej potrzeba było wspierać organizm półkąpiołkami, 3—5 w tygodniu.

7.

Syn wieśniaka liczy lat 23, i zeznaje tak: „Przed 2 laty miałem krwiotok ze żołądka, i straciłem około 2 litrów krwi. Od tego czasu podupadłem tak na siłach, że prawie zupełnie pracować nie mogę. Apetyt jawi się rzadko i tylko do takich rzeczy, które sił nie dają. Mówiono często, że nastąpi u mnie wyniszczenie.“

Tu głównem cierpieniem jest niedokrewność; ona powodem innych objawów; osłabione narządy i mała ich czynność nie wytwarza potrzebnej ilości krwi. Jestto młyn, na który znowu potrzeba wody.

1) Chory powinien brać codziennie polanie górne i kolan, aby w dolną i górną połowę ciała wstąpiło życie i siła.

2) Co noc nasiadówka przez 1 minutę. Tak przez 3 dni. Potem:

3) Co dzień polanie górne i dolne (polanie ud).

4) Co drugi dzień półkąpiołek przez pół minuty.

5) Dwa razy w tygodniu okład górny i dolny przez 3 kwadranse.

Wewnętrznie: 1) Codziennie 3 razy, każdym razem 2 łyżki herbaty z piołunu. Tak dni 8. Potem 2) Jałowcu 10 ziarnek utłuc, ze skrzypem gotować przez 10 minut i wypić w 3 porcjach.

Na śniadanie i kolację dobrze rozgotowaną zupę chlebową. Zresztą wikt prosty; nie pić ani kawy, ani piwa, ani wina.

W 6-ciu tygodniach wyzdrowiał chory zupełnie. Wyglądał czerstwo i silnie, miał apetyt i wesołe usposobienie. Polewania działały na górne i dolne części ciała.

nasiadówka wzmacniała części dolne. Herbata działa na żołądek i wzmacnia wewnętrzne narządy.

8.

Syn ubogiego zarobnika dostał tak silnego krwiotoku z nosa, że myślano, iż z tego zginie. Wprawdzie użyte środki zatrzymały krew, ale pozostało wielkie osłabienie; ile razy zaś młody człowiek rozdrażnił się, ciekło mu nieco krwi z nosa.

Przypadek ten wskazuje, że krew nieproporcjonalnie zapełniać może górną połowę, i że całe ciało nędznieje w skutek tego, gdy nie jest należycie odżywiane. Trzeba więc krew odciągnąć na dół, i wzmocnić całe ciało następnymi zabiegami:

1) Polanie górne, brane codziennie wzmacniało górną ciała połowę.

2) Polanie ud (dolne) także codzienne, odciągało krew na dół.

3) Co 2-gi dzień półkąpiołek wzmacniał i ożywiał całe ciało.

4) Codzień wsiąkał chory odwar ze skrzypu przez nos w ten sposób, że część wychodziła ustami. Skrzyp ściąga, wzmacnia i czyści.

Wnet zjawił się wielki apetyt; wikt był prosty. Po 4 tygodniach kuracji, życzeniem chorego było, aby w tym stanie pozostał nadal.

9.

48-letnia kobieta miała tak silne krwiotoki, że w przeciągu 4 lat często oczekiwano jej śmierci. Wszystko, czegokolwiek używano, nie pomagało; ani mnóstwo lekarstw, ani liczne kąpiele. Jeżeli udało się zatrzymać krwawienie, to wnet wracało na nowo. Wreszcie wielce osłabiona niewiasta, postanowiła szukać ratunku we wodzie, której się dawniej okropnie lękała. Zabiegi:

1) Jednego dnia okład dolny, drugiego okład górny, zawsze ze zimnej wody przez 3 kwadranse.

2) Wewnętrznie: Co dzień 4 razy po 3 łyżek herbaty ze skrzypu. Zamiast wina i piwa, które jej dawniej obficie pić zalecono, aby nabrać sił i krwi, używała mleka w małych porcjach. Zresztą wikt prosty.

Po 14 dniach dostawała jednego dnia polanie górne i polanie dolne, (ud); drugiego półkąpiołek. W 6-ciu tygodniach kobieta była zdrową.

10.

Kapłan liczący lat 56, uskarża się na silny napływ krwi do głowy. Czuje on bardzo dobrze, jak krew pcha się do góry, silnie na mózg naciska i powoduje niekiedy zawrót głowy. Siły ducha opadają go coraz więcej, szczególniej pamięć niedopisuje; w ogóle umysł ucierpiał wiele. Jakkolwiek stara się utrzymywać nogi jak najcieplej, zawsze jednak są one zimne. Sen dobry, ale nie wzmacnia.

Napływ krwi do głowy nie jest tu znakiem jej bogactwa, owszem puls świadczy o braku krwi, podobnież zimne nogi. Zaznaczyć jeszcze wypada, że nogi są uderzająco cienkie w porównaniu do całego organizmu. Aby usunąć możliwość apopleksji, potrzeba następnych zabiegów.

1) Chodzić po wodzie, codziennie 3—5 minut. To odciąga krew na dół i pomnaża ciepłotę jej.

2) Codzienne polania górne ożywiają, wzmacniają i orzeźwiają górną ciała połowę.

3) Nasiadówki codzienne sprowadzają krew ku dołowi.

4) Co 2-gi dzień polanie pleców wzmacnia cały organizm.

Wewnętrznie: Codzień filiżanka herbaty z krwawniku, jałowcu i dziurawca, polepsza strawność i usuwa zepsute materje.

Po 14-tu dniach rozpoczął drugą kurację:

1) Co dzień polanie górne i dolne (ud).

2) Co 2-gi dzień półkąpiołek.

Skutek był taki, że po 6-ciu tygodniach całe ciało było niby odmienione. Sztywność ustąpiła, apetyt dobry wrócił, siły ducha znowu w porządku. Obawa przed porażeniem zniknęła. Kapłan pełnił dalej obowiązki swego zawodu.

11.

22-letnia dziewczyna miewa tak silne nawały krwi do głowy, że często traci przytomność. Prawie zawsze ma więcej lub mniej silny ból głowy; nogi ustawicznie

zimne, a od czasu do czasu także bole brzucha, że musi 6—8 dni leżeć w łóżku. Wydała już piękną sumę pieniędzy na lekarzy i aptekę, ale cierpienie pozostało.

W przypadku tym widoczna, że niedokrewność jest wielka i krew zanadto ciśnie się do głowy. Ztąd wszędzie bole; raz tu, raz tam. Chorobę łatwo usunąć w ten sposób, że całą ludzką maszynę wzmocni się i zjędrni.

1) Codzień raz polanie ud, i raz polanie kolan.

2) Codzień polanie górne.

3) Co 2-gą noc nasiadówka.

4) Rano i wieczór zamiast dotychczasowej kawy — zupa posilna.

5) Codzień 3 razy, za każdą razą 2 łyżki herbaty z piołunu.

Tak przez 3 tygodnie. Potem:

1) Codzień półkąpiołek i polanie górne.

2) Codzień filiżanka herbaty z dziurawca, krwawniku i szałwji.

Po 6 tygodniach wyzdrowiała chora, ciało całe miało naturalną ciepłotę, wielkie bole zniknęły. Zupa posilna stała się jej ulubioną, organizm znosił wikt posilny, jednem słowem: chora była zdrową.

Wielkie rozdelikacenie usunęły polewania i one wzmocniły całe ciało. Krew odprowadzono od góry ku dołowi, a gdy piołun dodał apetytu, można było jadać pożywniejsze rzeczy. Kąpiele wzmocniły cały ustrój. Wten sposób rozmaite przypadłości usunięto, a smutne życie zamieniło się we wesołe!

Utrata krwi (skutki).

1.

Ojciec rodziny w 32 roku życia opowiada: „Przed 15 laty upadł mi wielki nóż na prawą nogę obok kostki. Straciłem tak dużo krwi, żem osłabł nadzwyczajnie, i musiałem leżeć kilka tygodni w łóżku. Od tego czasu nigdy nie jestem zdrowym. Cała strona osłabła, posiada sił mało, i to bez wytrwałości. Najgorszym jest ból głowy po prawej stronie. Zazwyczaj głowa jest gorąca, rozpa-

lona. Bole w kości pacierzowej często tak przykre, że niezdolny jestem do pracy. Noga cała zimna jest i w zimie i w lecie; rzadko rozgrzewa się na czas krótki. Jeżeli mi się nie polepszy, pozostanę niezdolnym do każdego zawodu".

Co sądzić o tym przypadku? Ponieważ pacjent utracił naraz dużo krwi, więc żyły sklęsły, a że im się zaraz nie dopomogło, więc nastąpił zanik. Ponieważ w skutek tego tworzenie się nowej krwi postępywało słabo, ztąd odżywianie niedostateczne prawej strony, ztąd osłabienie i zimno. Ból głowy pochodzi częścią z braku krwi w całym ustroju, częścią z przepełnienia głowy krwią; u niedokrewnych nieraz wszystka krew uderza do głowy.

Jak można tu dopomódz? Przywróceniem właściwej ciepłoty naturalnej, podaniem dobrego wiktu celem wytworzenia krwi, nakoniec staraniem o wzmocnienie ogólne, aby słabsza strona dorównała innym, a prawidłowe krążenie krwi sił dodawało.

Sprawią to następne zabiegi:

1) Codziennie 2 razy polanie górne i 2 razy polanie kolan.

2) Jednego dnia polanie pleców, drugiego półkąpiołek. Przytem pilnie chadzać boso na wolnem powietrzu, i po mokrych kamieniach.

Wewnętrznie: Herbata z piołunu i jałowcu, codzień 1 filiżanka.

Skutek. Z dniem każdym pomnażała się ogólna ciepłota w całem ciele, a znikało zimno.

Piątego dnia, oświadczył, że po wielu miesiącach czuje znowu, iż ma u prawej nogi ciepłe kolano. Po 7 dniach, wróciło jednostajne krążenie krwi, jednostajna ciepłota i nadzwyczajny apetyt; ból głowy zniknął, a wrócił dobry humor. Dalsze zabiegi: w tygodniu 3 półkąpiołki i 3 polania górne, i od czasu do czasu chodzić boso.

2.

Już od lat trzech — opowiada pani — nie jestem nigdy zdrową. Jednego razu utraciłam bardzo dużo krwi. W piersiach czuję często takie rozpalenie i tak srogie gniecenie, że myślę, iż mi pękną. Często napływa mi

krew silnie do głowy, i sprawia przykre bole głowy. Wtedy mam lodowate nogi i czuję zimno w brzuchu.

W przypadku tym widoczna, że jest niedokrewność i nagromadzenie krwi w piersi i głowie. Najlepszymi będą następne zabiegi:

1) Co drugi dzień płótno złożone we czworo, zamaczane w ciepłej wodzie i occie, ciepło przywiązać na brzuch; tak przez 4 dni. To podnosi ciepłotę w brzuchu i odprowadza krew.

2) Jednego dnia półkąpiołek, drugiego polanie górne i kolan. Półkąpiołek wzmacnia i rozgrzewa, to samo czynią polewania górne i kolan.

3) Wewnątrz: Codzień filiżanka herbaty z krwawniku, szałwji i piołunu, podzielić na 3 porcje. Ona polepsza strawność, daje zdrową krew i świeże soki. W 5 tygodni odzyskał chory zdrowie.

Zastoiny krwi.

1

Kobieta licząca lat 52, opowiada: Od czterech lat jestem uderzająco silną. Obawiam się, nie bez podstawy, apopleksji. Lekarz twierdził nawet, że już 2 razy miałam porażenie. Po lewej stronie, od czasu do czasu, ciśnie się krew tak silnie do głowy, że dostaję zawrotu, i nie wiem, co czynię. Nieraz mam silne rozpalenie w głowie, a pot leje się z czoła obficie. Potem przenosi się krew i rozpalenie od głowy do brzucha, i nierzadko wraca się, niby strzała do lewej nogi, a wtedy jestem już niezdolną do pracy. Natomiast druga strona i noga prawa zawsze są zimne; nieraz leżę 2—3 godzin w łóżku, a rozgrzać się nie mogę. Wszystko, czegokolwiek używałam przeciw temu, przyniosło mi co najwyżej ulgę na czas krótki, ale dawne złe pozostało. Gdy bole trapią brzuch, mam silne podrażnienie do wymiotów, ale rzeczywiste wymioty następują jednak rzadko. Jeżeli nie znajdę wnet pomocy, jestem zgubiona, a przecież mogłabym jeszcze czas długi zarządzać swojem gospodarstwem".

Zabiegi: 1) W tygodniu 2 razy opaska od pach

aż zupełnie do dołu, zamaczawszy ją w gorącej wodzie, w której gotowało się siano — przez $1^1/_2$—2 godzin. 2) Co tydzień 2 opaski krótkie (zawijanie małe), również zmaczane w ciepłym odwarze ze siana — przez $^1/_2$ godziny. 3) Co tydzień 2—3 razy omywać całe ciało, najlepiej w nocy z łóżka wstawszy, a potem znowu do łóżka. Do wody dodać czwartą część octu. 4) Codzień filiżanka herbaty z 10 ziarnek rozgniecionych jałowcu i ze skrzypu, gotując przez 10 minut. Pić ją w 3 porcjach w czasie dnia.

Po 3 tygodniach opowiada niewiasta: „Idzie mi bardzo dobrze; wzdęty brzuch opadł zupełnie, krew nie uderza mi już tak silnie do głowy, od tego czasu rzadko mam bole głowy, a i te nie są silne. Nogi są ciepłe, i cieszę się, że mogę znowu spełniać pracę swego zawodu". A teraz pytanie: Kto winowajca? Odpowiedź: Nieregularny obieg krwi. Ponieważ prawa strona była zimna, trzeba wnioskować, że jest zaburzenie w obiegu krwi, i zastoiny w brzuchu. Ztąd bole raz w głowie, raz w brzuchu itd. — Zabiegi działały: Zawijania rozpuszczały zastoiny w brzuchu i sprawiały regularny obieg krwi. — Omywania ożywiły i wzmocniły cały organizm, herbata oczyściła żołądek i nerki, i wydaliła wszystko, cokolwiek było tam niezdrowego lub zależonego! Aby utrzymać organizm nadal w porządku, koniecznem jest: co tygodnia 2 półkąpiołki; 1 polanie górne i kolan; i 2 razy filiżankę wzmiankowanej herbaty.

2.

Panna, licząca lat 38, prosi o pomoc w następnem cierpieniu. „Od czasu do czasu — powiada — staje się jedna noga zupełnie bezsilną; bez czucia; potem powyżej kolana tworzy się dość duże obrzmienie, które to rośnie, to maleje. Na szyi tworzy się często wrzód, lecz pęka zazwyczaj. Niekiedy cieknie mi krew z nosa, chociaż nie było żadnego powodu. Potem jestem nadzwyczaj silną przez kilka miesięcy. Oddech mój ciężki i czuję się najczęściej bezsilną. Co mam czynić?"

Zabiegi: 1) Codzień polanie górne i polanie ud. 2) Co drugi dzień opaska krótka, (zawijanie małe). Tak przez 12 dni. Potem w tygodniu 3 półkąpiołki i dwa po-

lania górne. Zabiegi te stosowane przez cztery tygodnie, wróciły nieszczęśliwej zdrowie. — Jeżeli chcesz, kochany czytelniku wiedzieć, jak działały zabiegi, posłuchaj: Tu były zastoiny. Obrzmienie powyżej kolana zawierało zastoiny, a z powodu rozszerzenia żył gromadziło się tam wiele krwi. Powrotne wrzody i cieczenie z nosa pochodziło również ze zastoin. Trzeba więc było krwi nadać lepszy obieg. Opaski rozpuszczały, polewania dodawały energji krążeniu krwi, wzmacniały naczynia i cały organizm, a tem samem nie dopuszczały do tworzenia się nowych zastoin.

3.

Przed 8 miesiącami, — opowiada pacjentka — opadł mię gwałtowny reumatyzm stawów połączony ze silną gorączką, i porywał jeden członek za drugim. Dla uleczenia go spotrzebowali lekarze dużo proszku salicylowego, z czego dostawałem silnych potów. Po kilku tygodniach nastąpiło zapalenie wielkich żył prawej nogi z uderzeniem krwi na płuca, a objaw ten nazwał lekarz bardzo niebezpiecznym. Zachowałam zupełny spokój i trzymałam nogę w pozycji podniesionej; wtedy po 3—4 tygodniach gruba puchlizna nieco opadła, noga stała się cieńsza, a krew poczęła się — zdaniem lekarza, znowu rozdzielać. Po kilku miesiącach mogłam chodzić z trudnością przy pomocy kija. Ponieważ dalsze polepszenie nie następuje, więc chciałabym szukać pomocy we wodzie".

Zabiegi: 1) Co rana polanie ud i p. górne; każdego popołudnia polanie pleców; wieczorem polanie kolan. Tak przez tydzień. — W drugim tygodniu: co rana polanie górne i chodzenie po wodzie; po południu półkąpiołek. Zamiast polania górnego rano, można co 2-gi dzień wziąść polanie pleców. — Robiła tak dni 14, reumatyzm zniknął, obrzmienie także, a cały organizm odzyskał zupełne zdrowie.

Po reumatyzmie pozostało tu kilka zastoin, które potworzywszy się w różnych miejscach, sprawiały boleści, podobne do postrzałów. — Zalecone zabiegi usunęły zastoiny, działając jużto na pojedyncze części ciała, jużto na całe ciało. Polewania górne usunęły zastoiny z pleców

i ramion; polewania ud, skrzepy z nóg; polewania pleców i półkąpiołki, zastoiny całego organizmu i wzmocniły go.

4.

48-letni jegomość, miewał często bole głowy; przypuszczał, że doprowadzą go do warjactwa. Lekarze nazywali to napływem krwi do głowy. Nie znalazłszy pomocy ani w medykamentach, ani kąpielach, szukał jej we wodzie. — Zaraz przy pierwszych zabiegach pokazało się, że jedna strona nie miała tej samej ciepłoty, co druga, ani tej samej siły; rzeczywiście więc były tu zastoiny, i krew nie mogła jednostajnie rozpływać się po wszystkich częściach ciała.

Kto jednak jest w stanie znaleść zastoiny? zapyta niejeden. Wszak one mogą być na plecach, w brzuchu, w stawach? W takich razach działa się na chybił trafił... Tak powie człowiek niebiegły; hidropata zaś mówi: Wypędzam z organizmu łotrzyków, mniejsza o to, gdzie się znajdują. Dokonać tego potrafi woda. Stwierdziło się to na naszym chorym. Brał on:

1) Codziennie 2 silne polania górne, i 2 silne polania ud (dolne). Tak przez 4 dni; potem

2) Codzień polanie pleców i półkąpiołek. Po 14 dniach nieprawidłowy puls wrócił do porządku, ból głowy zniknął, dolegliwości ustąpiły.

5.

Panna miała szczególniejsze upodobanie w tańcu, i korzystała pilnie z każdej nadarzającej się do tego sposobności. Ubierała się według mody, i sznurowała się silnie. Nie minęła jej kara. Dostawała takich nawałów krwi do głowy, że cierpiała ogromne boleści; nogi były zimne po większej części. Przytem była tak niedokrwistą, że najmniejsze zatrudnienie było jej za ciężkiem. Niepojęta rzecz, jak można z takim zapałem oddawać się zabawom, że aż się zdrowie zrujnuje. — Wiele tysięcy zrozumie na łożu śmiertelnem, że przeznaczył im Stwórca do życia długi lat szereg, ale namiętność oślepiła ich. Wierzyć się nie chce, jak można mieć ochotę do sznurowania, gdy się pomyśli na wiele wypadków śmierci, które ono spowodowało. A jeżeli nie zawsze nastąpiła śmierć, zawsze

jednak torturuje gorset ludzkie ciało. — Nie myśli się o tem np. wcale, że krew często nie może krążyć w naturalnym biegu, wskutek czego tworzą się zastoiny, i te wywołują wiele dolegliwości.

Lecz wróćmy do nieszczęśliwego dziewczęcia. Wyleczyło się ono 1) Zarzuciwszy zupełnie gorset i 2) Zabiegami wodoleczniczymi. Jednego dnia brała polanie górne i p. kolan; drugiego półkąpiołek. Polewania ożywiająco działały, dodając energji czynnościom ustroju; półkąpiołki wzmacniały całe ciało.

6.

Dygnitarz latami miewa od czasu do czasu bole na lewej łopatce, które nie dokuczały mu zbytecznie; uważał jednak, że i lewa noga nie była w porządku. Jest dosyć otyły, i w życiu swojem nie zażywał nigdy lekarstw. Liczy lat 60, a może z łatwością spełniać obowiązki swego zawodu. — Pewnego poranku pięknego, skoro ukończył swe prace, ruszył go paraliż i ubezwładnił jedną połowę ciała; wyleczył się jednak z tego zupełnie. Po tem sparaliżowaniu zniknęły wszystkie dolegliwości w cierpiącej nodze, co dowodziło jasno, że nie było tam nic innego, tylko zastoiny krwi. Skoro bowiem paraliż został dobrze wyleczony, krew odzyskała obieg prawidłowy, i w nodze nie pokazywały się bole.

Ale ztąd przestroga. Gdy zdarzają się częściej takie przypadki, nie trzeba ich jednak lekceważyć, dlatego, że tylko lekkie sprawiają cierpienie. Zastoiny bowiem, mogą za sobą pociągnąć najgorsze skutki.

I drugi przypadek wydarzył mi się taki sam, jak opisany powyżej. Pacjent został wyleczony następnymi zabiegami:

1) Co noc lub co najmniej co drugą noc omywać całe ciało, z łóżka wstawszy, aby ujednostajnić ciepłotę w całem ciele, dodać energji krążeniu krwi, i nie dopuścić do zwątlenia.

2) W tygodniu 2 półkąpiołki. One wzmocniły całe ciało i zahartowały. Tymi zabiegami w krótkim czasie zwyciężono chorobę.

7.

23-letnia panna przemokła na silnym deszczu; przyszła do domu trzęsąc się od wielkiego zimna. Leżała kilka tygodni w łóżku, i dostała silnych nawałów krwi do głowy, które były powodem ustawicznych bolów głowy, że nieraz odchodziła od przytomności. Zawsze miała zimne nogi, apetytu żadnego, bole w brzuchu i na piersiach. Dalszem następstwem było cierpienie umysłowe; trwożliwość i małoduszność, zastąpiły miejsce swobody i wesołości. Szukała często lekarskiej pomocy, ale bezskutecznie.

Zabiegi. 1) Codzień filiżankę herbaty z dziurawca, podzieliwszy ją na 3 porcje. 2) Co wieczora kąpiel ciepła z popiołu i soli. 3) Co noc, wstawszy z łóżka, omywać się całkowicie, i nie osuszając się napowrót do łóżka. Tak przez dni 14. — Potem codziennie polanie kolan; co drugi dzień polanie górne; co trzeci dzień filiżankę herbaty z krwawniku i piołunu. Tak przez 3 tygodnie. — Po upływie tych 5 tygodni była dziewczyna zdrową, i znowu wesołą. Ból głowy zniknął, krążenie krwi w porządku, bole brzucha ustąpiły.

Działanie: Kąpiele nożne odciągały krew od głowy na dół, i dodawały przez to nogom ciepła. Omywania regulowały obieg krwi, herbata z dziurawca usuwała zaburzenia w obiegu krwi. Polanie kolan i p. górne wzmacniały cały organizm i dodawały energji krążeniu krwi. Omywania wzmacniały i sprawiały jednostajną ciepłotę. Herbata z krwawniku i piołunu polepszała strawność i poprawiała soki.

8.

„Przed 6 laty — opowiada pacjent — doznałem ciężkiego upadku; myślano, że jestem zgubiony. Od tego czasu na jednej stronie nie mam sił, często noga nosić mie nie chce. Uważam, że osłabienie coraz więcej całą zajmuje stronę. Noga z tej strony nieraz zimną jest noc całą“. — Nieszczęśliwy wypadek był z pewnością przyczyną zaburzenia w obiegu krwi, które usunąć należy. Trzeba więc żeby chory:

1) Co noc omywał się z łóżka wstając; z początku przez 4 dni co noc, potem co 3-ci dzień.

To dodaje energji krążeniu krwi, powiększa ciepłotę i wzmacnia ciało.

2) Przez pierwsze 4 dni polanie górne i polanie ud (dolne). To wzmacnia i rozdziela krew dokładniej.

Po 8 dniach:

3) Codzień polanie pleców i półkąpiołek. One najdzielniej działają na rozmieszczenie krwi, i wzmacniają ciało:

Po 4 tygodniach cały organizm miał jednostajną ciepłotę, a więc obieg krwi był w porządku. Osłabiona strona została wzmocnioną wielce. Aby odzyskać zupełną siłę i powiększenie ilości krwi, wystarczą w tygodniu dwa polania górne i polania ud, i jeden lub dwa półkąpiołki. Do tego potrzeba jeść zdrowo i posilnie.

Zatrucie krwi.

Kto ma krew zdrową, ten ma najlepsze widoki być zdrowym i żyć długo. Im chorowitszą jest krew, tem wątlejszym jest organizm, i tem więcej tworzą się miejsca chorowite. Dziś skarżą się wogóle na wielką niedokrewność, i na częste zatrucia krwi, które niejedno życie ludzkie przecina. Dziwna rzecz, że przed 40—50 latami, tak rzadko zdarzało się zatrucie krwi, a dziś tak często! Winą tu bezsprzecznie sposób życia. Wielce szkodliwem jest np. dziś u b r a n i e, które w porównaniu z dawniejszem zmieniono po większej części; pokarmy dziś nie dodają sił, dawniej były o wiele lepszemi, jak to opisane w rozdziale o pożywieniu. Ztąd niektórzy lękają się, gdy zatną sobie trochę palec, wiele bowiem zdarzyło się przypadków, w których małe zranienie powodem było śmierci. Najlepszym środkiem przeciw zatruciu krwi jest rozumny sposób życia; prosty, dobry, pożywny wikt i proste zdrowe odzienie; w końcu omywania lub półkąpiołki 1—2 w tygodniu. Jeżeli omywa się ręce i twarz, podobne dobrodziejstwo trzeba zrobić całemu ciału. Wtedy na pewno krew będzie o wiele lepszą, i nie tak łatwo obawiać się można zatrucia. — Jeżeli istotnie zaszedł wypadek zatrucia, trzeba co rychlej spieszyć z pomocą,

1.

19-letniej dziewczynie obrzmiała ręka z wierzchu powyżej palców. Sądziła, że się zrobi mały wrzód, którym wydzielą się złe soki. Ale obrzmienie trwało dni kilka, nie dojrzało do pęknięcia, zaczęło sinieć i czernieć. Apetyt znikł, bole opanowały nietylko rękę, ale całą górną połowę ciała. Lekarz oświadczył, że nastąpiło zatrucie krwi, i że ciężko będzie pomódz cośkolwiek.

Robiono następne zabiegi: Zaparzono siano i zawinięto w nie rękę tak ciepło, jak mogła wytrzymać. To trwało przez 8 godzin; co 2 godziny zawijanie odnawiało się. Już po 2 godzinach ustały najdotkliwsze bole; po 6-ciu zniknęły z całego ramienia, w ten sposób usunięto niebezpieczeństwo.

Dla dalszego wyleczenia brała dziewczyna przez 2 dni, każdego dnia 2 razy koszulę zamaczaną w gorącej wodzie słonej, i zawijała się w koc wełniany.

2.

Podczas roboty wbiła się drzazga w palec wieśniakowi. On sam nie wie, kiedy i jak się to stało. Ponieważ nie sprawiała mu szczególniejszych bolów, więc nie troszczył się o nią. Po 4 dniach poczęła puchnąć cała ręka, i sprawiała ból nie dowytrzymania, a dosyć duże obrzmienie stawało się całkiem sine. Roztworzono je tam, zkąd zaczął się ból, i znaleziono małą drzazgę drewnianą. Krew była zupełnie czarna i gruba, i nie było wątpliwości, że zatrucie krwi było w rozwoju.

Zawinięto więc szybko ramię w gorące siano, a rękę włożono w odwar siana, tak gorący, jak chory mógł wytrzymać. Po dwu godzinach ustąpił ból. Po 6 godzinach opadło obrzmienie. Przez dwa dni zawijano ramię na dwie godziny w gorące siano, i wyleczono zatrucie krwi.

3.

Dziesięcioletni chłopak, najczęściej cierpiący, o wyglądzie chorowitym, bladym, żartował za wiele z kotem. Fałszywiec zranił go pazurem. Chłopiec nic sobie z tego nie robił. Po dwu dniach napuchła ręka, a szczególniej

palec gwałtownie. Ręka stała się sina, a palec czarny. Teraz poznano, że to zatrucie krwi.

Naciągnięto chłopcu szybko koszulę, zamaczaną w ciepłym odwarze siana; rękę zaś zawinięto w siano na 6 godzin, odnawiając je co 2 godzin. Siność znikła, ręka stała się czerwona, a zwolna wyzdrowiał palec. Nadto omywano chłopca przez 14 dni codzień 2 razy zimną wodą i octem. Dostał wybornego apetytu, wyglądał dobrze, znak, że krew i organizm oczyszczony był z niezdrowych soków. Chłopak czerstwo rósł dalej. — Gdyby źle wyglądające dzieci, z ową śmiertelnie bladą cerą leczono omywaniami i mokrą koszulą, uwolniłoby się je od nędzy i chorób.

Kurcze (spazmy).

Jakto często się zdarza, że ludzie tak w młodym, jak starym wieku trapieni są kurczami, i przy lada drobnostce wpadają w nie! Wielka radość, zmartwienie, zgryzota, oburzenie, wstręt do kogoś lub czegoś, sprzeciwienie się kaprysowi, i wszelkie inne drobnostki są w stanie przywieść takich ludzi do najżywszego rozdrażnienia i stać się powodem spazmów. Cóż należy czynić w takich napadach?

Jeżeli kurcze opadają piersi, że pacjent często mówić nie może, należy wtedy zmaczać złożone we czworo płótno we wodzie z octem, i położyć je na brzuch; po 1 godznie okład zamaczać na nowo. — Jeżeli pacjent jest zimny, macza się wtedy płótno w gorącej wodzie z octem, skoro jednak ma wielką gorączkę, macza się w zimnej wodzie z octem. Zabieg ten przywraca zazwyczaj spokój całemu organizmowi, a kurcze ustają. Gdy jednak trwają dłużej jak dwie godziny, natenczas powtarza się dalej zabieg wspomniany. — Skoro ustały kurcze można robić wtenczas omywania całkowite z wody i octu, i to 2—3 razy w czasie dnia. Ciepłe okłady wywołują ogólną ciepłotę; podobnie i omywanie całkowite z wody i octu utrzymują i pomnażają naturalną ciepłotę, nadają krwi bieg prawidłowy, co najkonieczniejszą jest rzeczą do wyleczenia dokładnego. — Jeszcze lepiej będzie, gdy

do omywań dodasz raz na dzień mokrą koszulę, zamaczaną w wodzie i occie. — Wewnętrznie działa znakomicie herbata ze srebrnika (potentilla auserina), gotowana w wodzie lub mleku; pije się ją tak ciepłą jak wypić można. W ten sposób chorowite przypady łatwo usunąć. Spazmy nawiedzają regularnie ludzi słabowitych, niedokrewnych i są utrapieniami dla wielu tysięcy. Znowu dowód, że koniecznie starać się należy o hartowanie się i dobre pożywienie, aby ich uniknąć.

Dlatego ustawicznie przypominam, że młodzieży trzeba dawać wikt dobry, a chować przed nią wszelkie napoje spirytusowe. Z jakiego materjału budujesz dom, takim on będzie; albo wytrwały na pożytek — albo wątły na upadek. Koniecznym jest więc wikt dobry, i od niego wiele zależy, lecz również niezbędnem jest hartowanie. Niedołęgi znikną z pośrodku nas, jeżeli zrobią postęp w hartowaniu, w połączeniu z dobrem pożywieniem.

Jak łatwo możnaby uniknąć, tylu skarg, tylu nędz i niezadowoleń!

Moczenie w łóżku.

Dziesięcioletnie dziecko nie mogło powstrzymać się od moczenia w nocy w łóżku. Posłuchawszy następnej rady, wyleczyło się z tej wady. 1) Codzień chodzić po wodzie aż do kolan dwa razy, przez 2—5 minut. 2) Codzień polanie górne. W 12 dniach nastąpiło wyzdrowienie. Aby dziewczynka uzyskała pełność sił, brała w tygodniu 2—3 półkąpiołki.

Trudne oddawanie moczu.

50-letni mężczyzna skarży się na wielkie trudności w oddawaniu moczu. Czasami zatrzymanie trwa dość długo, czasami znowu bardzo często moczyć musi. Bole ma przytem nie wielkie, chyba wtenczas, gdy jest zatrzymanie.

W przypadku tym winowajcą jest na pewno osłabienie organizmu, na który działa niekorzystnie gorące

lub chłodne powietrze. Trzeba więc wzmocnić cały organizm, i z wielką przezornością starać się o ogólną ciepłotę naturalną. Najlepszymi będą zabiegi:

Dwa razy każdego dnia polanie górne, raz polanie kolan, a wieczór ciepła kąpiel nożna z popiołu i soli przez 14 minut. Tak przez 3 dni. Potem codzień polanie górne, polanie ud, i co drugi dzień półkąpiołek przez pół minuty.

Wewnętrznie. Codzień filiżanka herbaty z 12 rozgniecionych ziarnek jałowcu ze skrzypem; gotuje się przez 10 minut, a pije w małych porcjach. — Po 12 dniach pacjent wyzdrowiał. — Aby zabezpieczyć się na przyszłość przed chorobą, trzeba brać w tygodniu 2 razy polanie kolan, i 2 razy półkąpiołek.

2.

Pacjent opowiada: „Mam lat 46, a od 2 lat, gdym przemókł i zaziębił się, cierpię dolegliwości przy oddawaniu moczu. Jeżeli się nieco zaziębię, zaraz jawi się choroba i znoszę wtedy wielkie cierpienia. Gdy jest ciepło, natenczas jest mi nieraz dosyć dobrze".

Tu starać się potrzeba o podwyższenie naturalnej ciepłoty, o rozpuszczenie i wydalenie materji chorobotwórczej, jaka się wytworzyła, i o wzmocnienie narządów moczu, które wiele ucierpiały.

Zabiegi: 1) Codzień dwa polania górne i dwa polania ud.

2) Jednego dnia ciepłą nasiadówkę, z zaparzonem sianem i ugotowaną słomą owsianą przez 12—15 minut; drugiego dnia zimna nasiadówka przez 1 minutę.

Tak przez 8—10 dni. Potem:

1) Każdego dnia polanie górne i półkąpiołek. Nadto potrzeba:

2) Chodzić pilnie boso.

Po trzech tygodniach wyzdrowiał chory. Aby wzmocnić organizm potrzeba koniecznie:

W tygodniu wziąść nasiadówkę zimną przez 1 minutę, i dwa półkąpiołki.

Podczas tej kuracji pił chory codziennie filiżankę herbaty ze skrzypu, jałowcu i tarniny; gotuje się ją przez 10 minut, a pije przez dzień w 3 porcjach.

Polewania górne, kolan i ud wzmacniają, rozgrzewają; wstrząsają chorowitą materją, i wydalają takową. Zimna nasiadówka wzmacnia i rozpuszcza; ciepła nasiadówka wspiera słabą ciepłotę organizmu i nie dopuszcza przewagi zimna. Herbata z tarniny jest czyszcząca i moczopędna, szczególniej w połączeniu ze skrzypem, podobnież i jałowiec, który wzmacnia przedewszystkiem żołądek, i poprawia strawność.

3.

22-letnia dziewczyna przemokła zupełnie podczas burzy, dostała zaraz potem silnej gorączki, a mocz odchodził wśród wielkich boleści. Ponieważ słabość ta nie trwa jeszcze długo, a zaziębienie sprowadziło zapalenie, więc można łatwo przynieść pomoc, spiesząc na ratunek szybko ze sztuczną ciepłotą, która wypiera zimno, i wspomaga upadającą ciepłotę naturalną.

Chora siadła na stolec (klozet), w którym było naczynie z gorącą wodą z zagotowanemi kilkoma garściami siana. Podnosząca się para obejmuje brzuch, który od góry dobrze jest otulony. W przeciągu 18—20 minut podbrzusze i brzuch cały stanął w potach. Chora położyła się zaraz do łóżka, i pociła się dalej jeszcze czas jakiś.

Wewnętrznie. Pije się filiżanka ciepłej herbaty z krwawniku, skrzypu i dziurawca. — Zabiegi te podnoszą dzielnie ciepłotę naturalną i wypierają zimno; herbata zaś z wnętrza wypędza zimno, i ułatwia oddawanie moczu. — Po 6—8 godzinach omywa się pacjentka zimną wodą. To ujednostajnia ciepłotę organizmu, i usuwa rozdrażnienie.

Gdyby nie wystarczyło omywanie jednorazowe, można zrobić drugie dnia następnego. Jadać trzeba także codziennie 6—8 ziarnek jałowcu.

Cierpienie nerkowe.

Obywatel opowiada: „Często odchodzi mi krew z moczem; oddawanie zaś moczu sprawia mi ból, chociaż nie wielki; w okolicy nerek ustawiczne cierpienia, nieraz

bardzo dokuczliwe. Od czasu do czasu miewam kurcze w brzuchu; stolec najczęściej twardy".

W przypadku tym choroba jest w nerkach. Według wszelkiego prawdopodobieństwa jest wielkie zaflegmienie, a niekiedy występują małe wrzody w narządach moczu. Lekarz mówił także to samo.

Następne zabiegi usunęły chorobę w przeciągu 3 tygodni:

1) W tygodniu 3 razy opaska krótka (zawijanie małe) zamaczawszy ją w odwarze ze siana; ciepła, przez półtory godziny.

2) W tygodniu dwie nasiadówki ciepłe przez 12 minut; a raz nasiadówka zimna przez 1 minutę. Obydwóch nie można brać w jednym dniu.

3) Codziennie omywać zimną wodą całe ciało.

Wewnętrznie. Herbata z krwawniku, dziurawca i skrzypu. Po 14 dniach ukończona była kuracja. Później brał 2 półkąpiołki w tygodniu dla wzmocnienia całego organizmu.

Siano rozpuszcza i wyprowadza; to samo czyni ciepła nasiadówka. Zimna nasiadówka nie dopuszcza do wielkiego rozdelikacenia. Skrzyp, dziurawiec i krwawnik działają czyszcząco i wzmacniająco; półkąpiołki stanowią doskonałe zakończenie.

Cierpienie nerwów.

Młody profesor skarży się na hemoroidy, rozdrażnienie nerwowe w głowie, i dokuczliwe poty nóg. Wargi jego i uszy są bardzo czerwone.

Tu mamy do czynienia z wielkiem rozdrażnieniem w górnej połowie ciała, spowodowanem nadmiernem natężeniem umysłowem; dolną połowę ciała nadwątliło siedzące życie. Trzeba więc uspokoić górną połowę, a pobudzić i ożywić połowę dolną.

Zabiegi: 1) Codzień 2 razy polanie górne, dla uspokojenia górnej połowy ciała; i 2 polania ud, aby ożywić połowę dolną. Tak przez 3 dni.

Skoro nastąpi równowaga między obiema połowami, górną i dolną, wtedy wzmocnić trzeba całe ciało, a to:

2) Polaniem górnem, pleców, i ud.
Po 8—10 dniach działanie to spotęguje:
3) Półkąpiołek i polanie pleców; przez 8 dni.
Teraz znowu zadziałać potrzeba na pojedyncze części, celem dalszego wzmocnienia a) górnej połowy ciała, przez polanie górne; b) dolnej połowy, przez polanie kolan i chodzenie boso; c) i brzucha, biorąc często nasiadówkę. A więc: 4) polanie górne, p. kolan; chodzenie boso.
5) Nasiadówka.

Cierpienie nóg.

Z Frankonji przybył do mnie pan tak chorowity, że nie mógł sam wysiąść z wozu; zesadzony wlókł się przy pomocy dwóch kijów powoli i z trudnością. Opowiada: „Przed sześciu laty opadł ból moją nogę prawą. Kolano było nieco obrzmiałe, ból wzrastał od tygodnia do tygodnia, siła zwolna opadała; zdawało mi się, że cała noga zamrze. Zbudziłem się w nocy i dotknąłem lewą nogą, nogi prawej... była zimna, jak lód; byłem pewny, że już jest martwą. Pojechałem do stolicy do sławnego lekarza i robiłem różne rzeczy, które mi zalecił — daremnie. Radziłem się później wielu lekarzy, elektryzowałem nogę 70 razy — bezskutecznie. Ba, lewe ramię i cała lewa strona stawała się słabszą, i robiono mi smutne na przyszłość widoki, że cała strona porażona zostanie. Mam dopiero 29 lat".

Co było przyczyną choroby? Odpowiedź prosta: Utworzyły się zastoiny krwi w kolanie i udzie, ztąd nastąpiło zaburzenie w obiegu krwi. Do nogi nie dopływało tyle krwi, ile jej potrzebowała, nakoniec nie dopływało prawie nic, ztąd nie było w niej ciepła i cała noga musiała znędznieć. Z czasem potworzyły się na tej stronie dalsze zaburzenia w krążeniu krwi, i złe powiększało się. Zadaniem więc jest kuracji, przywrócenie prawidłowego obiegu krwi, aby wszystkie części ciała jednostajnie odżywić, ogrzać, a tem samem organizm cały wzmocnić równomiernie. Do tego celu posłużą następne zabiegi: 1) codziennie 2 polania górne i 2 polania ud (dolne); — 2) codzień chodzić boso po mokrej trawie, ponieważ jest

wiosna; — 3) każdego dnia filiżankę z jałowcu i piołunu; podzielić ją na 3 porcje, wypić rano, w południe, wieczór. — Skutek był zadziwiający: Po 16-tu dniach zniknął wszelki ból, regularny obieg krwi został przywrócony, a uzdrowiony pacjent z radością przechadzał się, jak inni ludzie zdrowi. Podczas kuracji zauważył, jak już po drugim polaniu ud, przecisnęła się krew w nodze z góry na dół i szybko ją ogrzała.

Polewania ud dodawały energji krążeniu krwi i usunęły zastoiny krwi. Polewania górne czyniły to samo w górnej ciała połowie, gdzie już ramię było osłabione, nie będąc odżywiane należycie; reszta części ciała była zdrowa. Herbata poprawiała strawność i w ten sposób nastąpiło szybko wzmocnienie całego ciała.

2.

Gospodarz opowiada: „Już od lat dwóch mam otwartą ranę na nodze; od czasu do czasu rana jest otwartą, a chwilowo goi się i zamyka. Z początku nie wiele robiłem sobie z tego, teraz jednak tak mi dokucza, że w krótkim czasie nie będę może mógł spełniać swych obowiązków.“ — Pacjent wyglądał dosyć dobrze i był dobrze odżywiony; przyznawał jednak, że pił więcej piwa, aniżeli to było potrzebnem, i może popsuł sobie przez to krew. W każdym wypadku nie miał krwi dobrej, a zbytek złych materyj zrobił sobie upływ w nodze. O ile złe materje płynne powiększały się, o tyle ubywało krwi i psuła się jej jakość; dzieje się tak zazwyczaj u pijaków. Cały organizm nie ma siły i wytrwałości, ale jest zwiędły i gąbczasty. Chcąc wyleczyć się, trzeba również cały organizm wzmocnić, gąbczastość zastąpić jędrnością. Obfitość wodnistych materyj trzeba wydalić z organizmu, i wytworzyć zdrową krew, używaniem posilnych pokarmów. Skutek ten osiągniemy za pomocą następnych zabiegów:

1) W tygodniu 2 razy płaszcz hiszpański, zamaczawszy go w zimną wodę; zawinąć się na $1^1/_2$ godziny. 2) Co dzień polanie górne i dolne (ud). 3) Co trzeci dzień półkąpiołek przez pół minuty i codzień silne polanie górne. Wewnętrznie: Codziennie filiżanka herbaty ze skrzypu, z 10-ciu roztłuczonych ziarnek jałowcu i nieco piołunu; go-

tuje się przez 10 minut i pije na dzień w 3 porcjach. W 4-rech tygodniach cały organizm był jakby odmieniony: Wygląd zupełnie świeży, ciało sprężyste, apetyt bardzo dobry, wyciek z nogi bez znaczenia. Aby cały organizm jeszcze więcej wzmocnić i zabezpieczyć przed recydywą, potrzebował rekonwalescent w tygodniu 3—4 półkąpiołków, i unikać nadmiaru piwa.

Działalność zabiegów: Płaszcz hiszpański otwierał pory i wyprowadzał nadmiar płynów we wszystkich kierunkach; nie mogły teraz zgromadzać się w nodze. Polewania i półkąpiołki zjędrniały i wzmacniały organizm, że mógł już sam wydzielać złe materje. Herbata oczyszczała i poprawiała krew, i trawienie. Pacjent zauważył, że podczas kuracji nadzwyczaj wiele oddawał moczu, szczególniej po polewaniach.

Poty nóg.

1.

Ośmnastoletni paniczyk skarży się na swe dolegliwości: „Już od małego miewam ustawicznie silne poty nóg. Nie robiono sobie nic z tego, gdyż zresztą byłem zdrowym, jakkolwiek zawsze nieco osłabionym. Przed dwoma laty przestały się naraz nogi pocić, ale zjawił się lekki ból głowy. Powiększał się on tak bardzo, że nie mogłem kontynuować studjów. W aptece nie znalazłem żadnej pomocy, chciałbym teraz spróbować leczenia wodą.“

Co należy sądzić o tym przypadku, i jak można go wyleczyć? — Od maleństwa nie miało chłopię dobrych soków, a tem samem dobrej krwi. Z latami stan ten pogorszał się. Trzeba więc wyprowadzić złe soki, i wytworzyć krew lepszą. Stanie się to przez wzmocnienie całego organizmu i wszystkich jego części. Student dostawał: 1) Codzienie 2 razy polanie górne i 2 razy polanie kolan. 2) Codzień jadał 6—8 ziarnek jałowca. Tak przez dni 8. Potem 3) każdego dnia półkąpiołek, i 2 razy na dzień polanie górne. Kurację jałowcową prowadzi dalej w ten sam sposób. W 3 tygodniach wyglądał czerstwo, zdrowo, zwiędła, sina cera znikła, ból głowy ustał zupełnie. Podczas kuracji żalił się paniczyk na zły smak, jaki

odczuwał na podniebieniu. Był on tak nieprzyjemny i cuchnący, jak poty nóg dawniejsze; wypluwał przytem wiele obrzydliwej flegmy. Był to dowód, że zgnite materje zostały rozpuszczone i wydzielane. Aby wzmocnić młode ciało, i zabezpieczyć je przed dawną chorobą, brał dalej w tygodniu 3, potem 2 półkąpiołki; sprawiały one najlepszy skutek. — Polewania zjędrniały całe ciało i dodawały mu więcej ciepła, ztąd mogło porami wydalić wszystko złe. Jałowiec poprawiał trawienie, krew i soki, wreszcie z pomocą półkąpiołków, silniej działających, wróciło utracone zdrowie. Zamiast jałowcu w przypadku tym można było użyć codziennie filiżankę herbaty z mieszaniny piołunu, szałwji i kopru włoskiego.

2.

48-letni gospodarz opowiada: „Od kilku miesięcy nie jestem zdrowym; często miewam zawroty głowy, raz opada mię ciśnienie na piersiach, innym razem znowu brzuch mój tak wzdęty, że siły mnie opadają. Często nie mam apetytu, potem jawi się na czas jakiś wilczy apetyt i głód. Krótko powiedziawszy, nie wiem, co mi brakuje. Dawniej przez lat kilka pociły mi się silnie nogi. Potem naraz ustały poty i sądzę, że od tego czasu zaczęła się moja choroba.“ — Co czynić należy?

Niema wątpliwości, że poty nóg przyczyną są choroby, i że wewnątrz potworzyły się w różnych miejscach zastoiny krwi. Trzeba więc najpierw wzmocnić organizm, aby miał siłę do wyrzucania ze siebie zgniłych materyj; należy również zadziałać na wewnątrz. Zabiegi:

1) Każdego dnia polanie górne i polanie ud.

2) Jednego dnia polanie pleców, drugiego półkąpiołek.

3) Codziennie 2 razy chodzić boso po wodzie, przez 4 minuty za każdym razem.

Wewnętrznie: Każdego dnia filiżankę herbaty z krwawnika, szałwji i dziurawca, dla poprawy krwi. Pije się w 3 porcjach: rano, w południe i wieczór, przez 14 dni.

Zabiegi te skutkowały wybornie; zawroty głowy ustąpiły, apetyt był dobry. Po 12-tu dniach poczęły się

nogi pocić na nowo, jakkolwiek chory chodził codziennie po trawie boso.

W wypadku tym mamy dowód, że powstrzymane poty nóg sprowadzić mogą chorobę, — a z drugiej strony widzimy potęgę wody, i wpływ jej na ciało przy odpowiedniem zastosowaniu. — W zimie trzebaby naturalnie inaczej robić kurację. Dla lepszego wzmocnienia brał pacjent w tygodniu 2 do 3 półkąpiołków, i jeden lub drugi środek hartujący.

3.

Urzędnik miewał przykre poty nóg, które po zaziębieniu znikły naraz. Po kilku dniach spostrzegł, że brzuch wzdęty, na piersi ciśnienie, głowa zajęta i zjawiają się zawroty.

Była to zima, więc przypadek ten leczono w sposób następny.

1) Co tygodnia 2 razy płaszcz hiszpański; rozpuszcza on zgniłe materje i wciąga w siebie.

2) Dwa razy w tygodniu omywanie całkowite wstawszy z łóżka, poczem znowu do łóżka; to powiększa transpirację, i czyni odporną skórę.

3) Co tygodnia 1 półkąpiołek przez pół minuty. Wzmacnia on całe ciało i poprawia transpirację.

W 3 tygodniach wyzdrowiał chory zupełnie. Podczas kuracji na nowo poczęły się nogi pocić.

Ponieważ jednak pocenie się nóg jest także chorobą pewnego rodzaju, więc należy ją usunąć następnymi zabiegami:

1) Co tygodnia raz opaska krótka (zawijanie małe).

2) Co tygodnia 2—3 razy półkąpiołek przez 1 minutę.

Liszaj na nodze (wypryski).

Zarobnik pokazuje mi prawą nogę, która od kostek aż do kolana obsypaną była tak grubemi łuskami, że codziennie odpadała ich wielka ilość. Cała noga wyglądała okropnie: czerwono, sino, a po części czarno. Także i na ciele miał dwie dosyć duże plamy.

Biedny robotnik wiele musiał wycierpieć przy swej pracy! Nie miał nadto spokoju w nocy, godzinami całemi nie sypiał; swędzenie zaś miał tak straszne, że drapał się aż do krwi; rano łóżko poplamione było krwią. Chorował na nogę już od lat pięciu, a na kurację wydał cały majątek po ojcu, i wszystko cokolwiek zarobił. Najwięcej przybijało go to, że nie znalazł pomocy i nie miał nadziei znaleść jej, że zarabiać nie mógł dalej, a żebrać przychodziło mu nadzwyczaj ciężko, o ile, że i lata miał młode. — Parobczak przyrzekł poddać się wszelkim, choćby najtrudniejszym zabiegom, aby tylko znalazł pomoc.

Miał apetyt dobry i sił mu nie brakowało, znak to więc był, że tylko we krwi była choroba, że krew zepsutą była na wskróś. Trzeba więc było działać jedynie na krew, a na liszaje nie zważać wcale. Jeżeli poprawi się krew i soki, natenczas wyleczy się całe ciało, a liszaje znikną same od siebie. — Chory dostawał codziennie polanie górne; wzmacniało ono górną połowę ciała, wydzielało złe materje, i działało korzystnie na wewnętrzne narządy.— Każdego dnia 2 razy polanie dolne (ud). Polewania te usuwały rozpalenie, wyprowadzały złe soki i wzmacniały zwątlone nogi. — Co drugi dzień brał półkąpiołek, który działał podobnie na całe ciało, jak poprzednie polanie na nogi. — Prócz tego, zażywał chory białą mączkę kościaną, codziennie na koniec noża. — Po 3 tygodniach był wstanie robotnik na nowo wziąść się do pracy. Z początku liszaje były jeszcze większe, ale wydzieliny o wiele znaczniejsze; gryzące swędzenie znikło po dniach kilku; po dniach 4, 5-ciu ustąpiła siność i czarność, a kolor skóry poprawił się. — Prawda, że to wygląda strasznie, gdy się powie, aby w takiej chorobie nogi, stosować zimną wodę, temci bardziej, że przed nią ostrzegało go wielu uczonych i nie uczonych. Mogę jednak solennie zapewnić, że chory cieszył się i opowiadał o błogim skutku zabiegów zimnej wody.

Obrzmienie (spuchnięcie na kolanie).

Ekspedytor przyprowadza 9-letnią córkę, Bertę i opowiada: „Przed dwoma laty obrzmiało memu dziecku kolano. Zawołałem natychmiast lekarza, który leczył je bez

skutku czas dłuższy. Zawiozłem więc ją do stolicy na klinikę, gdzie po lewej stronie kolana dokonano przecięcia. Po 6-ciu tygodniach odesłano mi córkę z opatrunkiem gipsowym, który dopiero po 4 tygodniach zdjęto. Nie mogła stąpić nogą na ziemię. Po niejakim czasie zrobiono drugie cięcie po prawej stronie kolana i pocieszano mię, że teraz będzie noga zdrowa. Ale stało się przeciwnie. Kolano stawało się jeszcze grubsze, i boleśniejsze, a powyżej i poniżej kolana noga schła tak bardzo, że wynosiła ledwo 3-cią część zwykłej grubości. Najsmutniejszem było, że dziecię stanąć nie mogło na tej nodze. Wygląd był również chorowity, apetytu żadnego.

Zabiegi: 1) Każdego dnia omywano dziecię raz wodą i octem, ale nie osuszano. 2) Kolano zawijano 2 razy codziennie przez 4 godziny zaparzonem sianem, całkiem ciepło. Po 2 godzinach maczano siano na nowo w ciepłym odwarze i znowu przykładano. 3) Wewnętrznie brała 4—6 ziarnek jałowcu codziennie, i od rana do objadu co godzina łyżkę mleka. W niespełna cztery tygodnie wyglądała dziewczynka świeżo i zdrowo, i miała apetyt dobry; noga była wprawdzie jeszcze nieco sztywna, ale mogła ją zginać i tak chodzić, że zaledwo widzieć można było, że jedna noga jest nieco sztywna. I chore kolano było jeszcze trocha grubsze od zdrowego.

Dalsze zabiegi: 1) Każdego dnia polewać 2 razy zimną wodą kolana i uda. 2) Codzień zawijanie w siano przez 2 godziny; robić jak wyżej. 3) Na noc zawijać kolano szmatką posmarowaną rozgotowanem, gęstem *foenum graecum*. 4) Jałowiec jeść dalej. Po następnych 3 tygodniach skończyła się kuracja, a noga była zupełnie zdrową.

Jaka tu była choroba? Obrzmienie na kolanie nie dawało dostępu krwi do podudzia; z powodu tego nie było ono odżywiane więc musiało schnąć, nie mając ruchu i obiegu krwi regularnego; oddziaływały także niekorzystnie bole reszty ciała. Siano rozpędziło obrzmienie. Polewania wzmacniały i regulowały krążenie krwi. Polanie kolan i ud dodawały sił, ściągały i ujednostajniały krążenie krwi. — Pod koniec brała co tygodnia 1-no omywanie, i 2 półkąpiołki. Jałowiec poprawiał trawienie, czyścił, i złe soki pędził z moczem.

2.

Ojciec opowiada: „Ośmioletni mój synek ma obrzmienie na nodze powyżej kolana. Kolano grubieje od tygodnia do tygodnia. Samo kolano jednak nie sprawia boleści, ale obrzmienie powyżej kolana. W dotknięciu jest twarde jak kość. Noga poniżej jest znacznie cieńsza i boli czasem bardzo. Chłopak chodzi jeszcze, ale może zgiąć nogę tylko trocha.“

Zabiegi: Codziennie 2 razy zawinąć kolano i spuchnięte udo w ciepłe siano, przez 2 godziny. Przytem chłopiec niechaj leży w łóżku. 1) Co noc rozgotowane *foenum graecum* zawinąć wokoło kolana i obrzmienia. Tak robić przez 3 tygodnie. Po upływie ich: 1) każdego dnia polewać wodą chore kolano i udo. 2) Codziennie obwiązywać siano raz przez 2 godziny, jak wyżej. 3) Na noc zawijanie z *foenum graecum*, jak wyżej. Tak znowu przez 3 tygodnie. Po 6-ciu tygodniach noga była zupełnie w porządku.

Działanie: Siano rozmiękczało i wciągało w siebie. *Foenum graecum* działało w ten sam sposób na obrzmienie kości, tylko jeszcze silniej. Polewania poprawiły obieg krwi i wzmocniły nogę. Polanie kolana i uda wzmacniało i rozgrzewało.

Przyczyną choroby były zastoiny krwi, która przez spuchnięcie kolana przedostać się nie mogła do niższej części nogi. To znów było powodem, że utworzyło się obrzmienie w udzie. Skoro obrzmienie kolana zeszło, mogła krew przedostać się znowu do przedudzia, i wtedy wrócił porządek w całej nodze.

Odżywianie złe, przewrotne.
(Skutki.)

Matka przyprowadza 8-letniego syna. Biedny chłopczyna wygląda smutno, bez życia, bez odwagi, nie cieszy się ani rozwija. Zapytana matka, co daje chłopcu jeść, odpowiada: „Rano dostaje kawę, na wieczór podobnie. Na objad niewiele mięsa, nieco jarzyny i szklaneczkę piwa. Nie lubi rosołu, mleka, ani w ogóle wiktu domowego.

Nie rośnie należycie, często miewa oczy czerwone, zapalone, i skarży się często na ból głowy.“ — Chłopak jest za mało odżywiony. Pożywienie jego ranne i wieczorne, odchodzi mniej lub więcej nie wyzyskane, a biedny organizm zostaje tylko podrażniony kawą. Szklanka piwa na objad nie zawiera prawie żadnego azotu; sprawia chłopcu przyjemność, ale go nie żywi dostatecznie. Jakżeż więc tak słaby organizm, przy tak chorowitych sokach może strawić mięso?

Chłopczyna robił, co następuje: „Od rana do objadu co godzina pełna łyżka mleka; na śniadanie nieco zupy chlebowej, choćby 5—6 łyżek. Na objad pożywny wikt domowy; jadł wszystko wychłodzone, ale nie gorące; gdy było mięso, to do niego pożywna jarzyna, jak groch przetarty, fasola itp. Od objadu do kolacji pił co 2 godziny łyżkę wody, lub, co i lepiej, woda z mlekiem na pół zmieszana. Na kolację, zupa posilna.

Zabiegi: Każdego dnia omywać raz całe ciało wodą i octem. — Co 3-ci dzień naciągnąć dziecku koszulę, zamaczaną w ciepłej wodzie i occie, a potem zawinąć je dobrze w koc wełniany i położyć do łóżka. — Po 3 tygodniach przyzwyczaił się chłopak do nowego wiktu; cera zmieniła się, był wesół i żwawy. Oto w jaki sposób zabiegom dopomagało pożywienie: Mleko dawało dużo pożywnych pierwiastków, jednę łyżkę łatwo trawił żołądek. Zupa ranna i wieczorna dawała także dobre pożywienie. Objad wzmacniał i dzielnie odżywiał. Łyżka wody z mlekiem ochładzała, żywiła i pomnażała soki żołądkowe.

Działanie zabiegów: Omywanie wzmacniało, ożywiało i dodawało energji czynnościom organizmu. Koszula wyciągała z ciała chorowite materje, otwierała pory, podnosiła i ujednostajniała transpirację. Po 3 tygodniach znosił chłopiec doskonale zupę posilną rano i wieczór; podczas dnia smakował mu znakomicie chleb domowy. Objad był złożony z prostych domowych potraw. Jednego dnia omywano go całkowicie, drugiego dnia brał półkąpiołek przez pół minuty. Sześć tygodni takiej kuracji odmieniło chłopca zupełnie. Duch i ciało stały się takiemi, jakiemi powinny być u chłopaka ośmioletniego.

2.

36-letnia matka opowiada, co następuje: „Jestem zupełnie bezsilną, sypiam mało; rano wstaję więcej znużona, aniżeli jestem wieczorem. Często miewam boleści brzucha i ciśnienie w okolicy żołądka. Kawy pić nie mogę, ani jeść posilnego wiktu. Tylko smakuje mi szklanka piwa, orzeźwia mię, i usuwa nudności. Przynajmniej cztery razy muszę się napić szklankę piwa, inaczej chodziłbym nie mogła. Od młodości byłam przyzwyczajoną do piwa, nie miałam jednak nigdy porządnego apetytu do jedzenia, jak inni ludzie. Żyję po większej części piwem; nie pijam go jednak nigdy nad miarę.“

Kobieta odżywiała swe ciało pokarmami ubogimi w azot. Dlatego organizm nie miał nigdy pełni sił. A skoro pojedyncze części ciała nędzniały coraz bardziej, wtedy i ustrój cały nie miał się dobrze i brakło mu sił. Zadaniem więc jest lekarza zmienić odżywianie, i to w rozumny sposób. Zacząć należy małemi porcjami, a wybierać bardzo mało tłustych pokarmów. Na śniadanie wskazaną jest mała dawka posilnej zupy gotowanej z mlekiem. Wieczór zupa posilna, gotowana na rosole lub na wodzie. Na objad nieco mięsa i jarzyny z owoców strączkowych. Wśród dnia, gdy jest apetyt, mała dawka mleka i chleba, lub tylko chleb i woda.

Zabiegi wodolecznicze: W tygodniu omywać się całkowicie trzy razy, i 2—3 razy półkąpiołek. — Aby wzmocnić trawienie, dobrze jest zażyć codziennie 2—3 razy herbaty ze szałwji i piołunu, każdy raz po 3 łyżki. — Pokarmy wskazane dają dobre i obfite pierwiastki pożywne. Półkąpiołek wzmacnia, omywania normują transpirację, i dają siłę. Herbata poprawia trawienie i soki. — Po 6-ciu tygodniach pacjentka wyzdrowiała zupełnie, a chociaż brakowało jej jeszcze wytrwałych sił, łatwo jej było zdobyć je rozumnym sposobem życia.

Oko.

Wszystkie części ciała wielką mają wartość i znaczenie, największą jednak doniosłość z pośród wszystkich ma z pewnością oko. Dlategoto mówi przysłowie: Śle-

pota jest nędzą. Siedzibą oka jest głowa, i od głowy zawisła po większej części jego siła, zdrowie lub choroba. Kto ma ciało zdrowe, silne, ten ma zazwyczaj dobre i silne oko. Jeżeli oko jest osłabione, z wszelką pewnością przyczyna tego leży w organizmie, jakkolwiek dotykalnie tego nie odczuwasz. Chorujesz na oczy — wina wtedy jest pewno chora materja w ciele, która zaatakowała oko. Ile to razy zbytnie materje z ciała i głowy szukają ujścia przez otwór oczu, i czynią je dlatego choremi? Przykłady objaśnią to lepiej.

1.

Czteroletnie dziecko, ma głowę obrzmiałą, oczy zapalone, i nie może ani chwili znieść światła dziennego. Jak je leczyć należy? Dziecię ma niezdrową krew i soki, i one to tworzą zastoiny w ciele i głowie. Ztąd obrzmienie głowy. Jeżeli się oddali niezdrowe materje, uleczy całe ciało i głowę, i wzmocni je, wtedy i oko będzie zdrowe, i zniesie światło dzienne.

Zabiegi: 1) Każdego dnia omywać dziecko świeżą wodą. 2) Każdego dnia ubrać je w koszulę zamaczaną w odwarze ze siana. Tak przez 12 dni. Potem 3) omywać trzeba dziecię 2 razy codziennie; — i zakładać mu koszulę co drugi dzień, zamaczaną w odwarze siana. Tak przez 10 dni. — Po upływie 22 dni było dziecię zupełnie świeże i zdrowe. Nadal omywano je raz codziennie, zresztą nic więcej. — Zimne omywania osłabiały rozpalenie i wzmacniały cały organizm. Koszula otwierała pory i wciągała złe materje. W ten sposób organizm był oczyszczony, i wróciło zdrowie. Z ustąpieniem defektów ciała, ustąpiło cierpienie oczu. Oczy omywano każdego dnia wodą aloesową. Ona oczyszczała oczy z materji wydobywającej się z ciała.

2.

9-letni Antoś, przez kilka tygodni miał oczy prawie ustawicznie zaczerwienione. Gdy się obudził rano, były powieki jakby zlepione. Mógł je otworzyć wtenczas, gdy roztarł zeskorupione zlepienie. Zresztą oczy nie bolały go bardzo. Używał wielu środków, któremi wymywał oczy, lub je przykładał. Lekarz 3 razy dziennie zapuszczał mu ostre krople, ale nie polepszyło się. Utworzyła się później na każdem oku niby mgła, orzeczono więc, że potrzeba

operacji. Rodzice obawiali się operacji, i woleli szukać we wodzie ratunku, który w istocie znaleźli.

Jakżeż jest tu widocznem, że w ciele nagromadziły się niezdrowe soki, które znalazły odpływ przez oczy! Że zaś oczy nie były bardzo czerwone i nie paliły, pochodziło to ztąd, że materja chorobotwórcza nie była zbyt ostrą; przecież między octem i wodą jest wielka różnica. To, co wypływało, było materją ciągłą, lepką, i tężało przy wyschnięciu. Trzeba więc zadziałać na całe ciało rozpuszczająco i wyprowadzająco.

Zabiegi: 1) Każdego dnia półkąpiołek z zimnej wody przez pół minuty, a górną połowę ciała omywać dobrze podczas tego. 2) Codziennie naciągać koszulę zamaczaną w słonej wodzie, przez $1^1/_2$ minuty. 3) Codziennie 2 razy wdmuchnąć w każde oko miałko utartego cukru, na koniec noża wziąwszy; można także zasypać. Cukier nie powinien jednak być bardzo miałko utłuczonym; zasypać należy tak, aby dostał się na samo oko.— Po 14 dniach oczy były zdrowe; a chory oświadczył, że czuje się o wiele zdrowszym, aniżeli pierwej. Dobry wygląd potwierdzał to.

Działanie: Półkąpiołek i omywania wzmocniły ciało i usunęły złe materje. Koszula zmaczana w słonej wodzie podrażniła silnie skórę i otwarła pory; tak więc chorowite materje znalazły drogę do wychodu w każdym kierunku. Cukier ma własności gryzące; drganie powiek czyściło i usuwało ciecz chorowitą z oka. Rozpuszczony cukier, wypływał z oka jako biała masa. W ten sposób przebito chmury i rozpędzono. Po wydaleniu wszystkich materyj chorowitych, o czem przekonywał wygląd świeży, oczy były czyste, nabrały należytej jasności, świeżości i siły, jak ciało samo.

3.

Dziewięcioletnia dziewczyna miała przed dwoma laty szkarlatynę. Od tego czasu nie jest zupełnie zdrową. Często miewa rozpalenie w oczach, lub wysypkę miejscową na ciele. Rzadko kiedy wygląda dobrze, od miesiąca do miesiąca staje się słabszą, w szczególności brak jej apetytu. Krótko, dziecko było na wskróś chore. Także i wzrok osłabł znacznie.

Z wszelką pewnością dziecko nie było dobrze wyleczone ze szkarlatyny, a reszta jej pozostała w organizmie, psuła ustawicznie krew i soki. Materja chorobotwórcza, szukała raz tu, raz tam ujścia, a nawet przez nos; z tego powodu był on często poraniony. Jasna rzecz, że resztki choroby przebywają w ciele, które trzeba rozpuścić i wydalić. Dopiero wtedy może dziecko odzyskać zupełne zdrowie.

Każdego dnia omywano dziewczynkę zimną wodą, zmieszaną z octem. — Jednego dnia brała półkąpiołek, drugiego dawano jej koszulę zamaczaną w ciepłym odwarze siana. Po 14 dniach zginęła wysypka zupełnie, wygląd był bardzo świeży, oczy zupełnie jasne. — Aby jednak odzyskać zwolna zupełną siłę, brała przez czas dłuższy 2 półkąpiołki w tygodniu. — Półkąpiołki wzmacniały, rozpuszczały i rozgrzewały całe ciało. Omywania całkowite działały wzmacniająco i czyszcząco. Koszula mokra wciągała złe w siebie. Podczas tej kuracji omywano oczy 2—3 razy dziennie wodą, w której gotował się koper włoski. Woda ta czyści i wzmacnia siłę wzroku.

4.

Mężczyzna opowiada: „Zeszłego roku upadł mi kawał drzewa na głowę po prawej stronie. Zostałem oszołomiony zupełnie. Wyleczyłem głowę, to prawda, ale od tego czasu mam zawsze na tej stronie wielkie bole powrotne, i wypływa mi wiele nieczystości z prawego oka. Jest ono osłabione, i widzę przez nie bardzo mało. Na oku jest pochmurna mgła. Radziłem się wielu lekarzy, zastrzykiwano mi oczy rozmaitemi rzeczami, ale było mi coraz gorzej, zamiast lepiej. W końcu oświadczono mi, że trzeba oko operować, ale jest jeszcze zawcześnie; zaczekać 3 miesiące.“

Na głowie tego chorego wyleczono rany, ale w wielkiej części zagojeniach pozostała materja chorobotwórcza. Ztąd to pochodzi, że od czasu do czasu bolały blizny. Skoro chora materja pozostanie w ciele, rozszerza się coraz dalej i dalej, i staje się jadowitą. Właśnie tu był przypadek taki. Aby go wyleczyć, trzeba zadziałać rozpuszczająco i wyprowadzająco, a miejsce nadwyrężone zagoić. Osiągnąłem to następującymi zabiegami.

1) W tygodniu raz parę na głowę. Otwiera ona pory, i ze silnym potem wyprowadza wiele. 2) Codziennie polanie górne. Wzmacnia ono górną ciała połowę; większa w niej czynność dokonywuje większego wydzielania, organizm bowiem usiłuje zawsze wyrzucić ze siebie złe materje, gdy tylko może to wykonać. 3) Co drugi dzień, a później co czwarty dzień półkąpiołek; dodał on energji całemu organizmowi i wzmocnił go. Działamy tu na cały organizm, albowiem nie jest dobrze działać tylko na jedną część jego. — Oczy omywa się każdego dnia 2 razy wodą z kopru włoskiego, która czyści i wzmacnia siłę wzroku. Po 14 dniach nietylko wyzdrowiały chore miejsca, ale i cały ustrój doznał poprawy.

5.

31-letni wieśniak opowiada: „Przeszłego roku miałem zapalenie płuc, a przed dwoma laty zapalenie otrzewnej. Wprawdzie wyleczyłem się z tych chorób, ale od tego czasu mało mam sił i najgorzej dokucza mi to, że nie widzę prawie i może czeka mnie ślepota. Lekarze twierdzą, że oczom nic nie brakuje, są tylko bardzo osłabione.“

Osłabienie ciała jest tu przyczyną osłabienia ócz; trzeba więc wzmocnić całe ciało, a wtedy i oczy odzyskają siłę.

Zabiegi: Każdego dnia dostawał wieśniak 2 polania górne, i 2 polania kolan; tak przez dni 8. Wzmacniały one górną ciała połowę i dolną. — Po 8 dniach brał codziennie półkąpiołek, działający o wiele silniej na całe ciało, i codzień obfite polanie górne, które wzmacniało. — Oczy omywano codziennie 2 razy słabą wodą aloesową. Ona działa gryząco i czyszcząco. Po 3 tygodniach poprawił się stan całego ustroju, a siła wzroku powiększyła się wskutek tego. Potem przez czas dłuższy brał chory co tydzień 1—2 półkąpiołki, i 1 polanie górne; oczy i ciało odzyskały zdrowie zupełne.

Uwagi ogólne o chorobach oczu i o środkach usunięcia ich.

Woda ożywia całe ciało i czyni je odpornem, podobnie może ona działać korzystnie na oko, wzmocnić je, podnieść siłę wzroku, i uczynić go wytrwałym. Dziwna to

rzecz zaprawdę, że ciało pielęgnuje się w ogóle: myje się twarz i ręce, kąpie nogi itp., oku tylko nie daje się nic niestety. Powieki troszczą się o to nadzwyczaj, aby do oka nic nie doszło, jeżeli się cokolwiek doń zbliży, zamykają natychmiast przystęp. Jest więc rozpowszechnione mniemanie, że oku niczego nie potrzeba, ani nawet wody; a tymczasem rzecz się ma przeciwnie. Właśnie woda utrzymuje oko w zdrowiu, czystości, wzmacnia je, aby mu nie zaszkodziło ani zimno ani gorąco. A jakżeż łatwo można ją zastosować! Jeżeli myjesz się rano, nie sprawi ci to trudności, nabrać w dłoń pełno wody i wymyć nią oczy. Jak bierzesz półkąpiołek dla zdrowia ciała, podobnie możesz zrobić i oczom kąpiel. Tym celem nabierz wody do naczynia, zanurz czoło z otwartemi powiekami we wodę. Trzymaj otwarte oczy w świeżej wodzie z początku 1—2 sekund, potem 3—4 sekund, i mrugaj przytem oczyma. W ten sposób powieki czyszczą oczy, podobnie jak ręce twarz omywają. Prostą kąpiel taką poradziłem już wielu ludziom, mającym bardzo słabe i wrażliwe oczy. W krótkim czasie wzmocniły się ich oczy, i powiększyła siła wzroku. A pół minuty trwa zaledwo cała historja.

Skarżył się przedemną kiedyś pacjent, że poradzono mu omywać oczy 3 razy co dziennie letnią wodą, gdyż płynęła z nich ciecz lepka. Zrobił tak, ale już po kilku dniach zauważył, że oczy osłabły, i nie mogły znieść świeżego powietrza. Jakżeż to widoczne, że oko, podobnie jak ciało, pod wpływem ciepłej wody słabnie i nędznieje!

Polecam więc najusilniej każdemu, dbającemu o dobre oczy, zadać sobie tę odrobinę pracy i omywać, i kąpać oczy, gdyż są najszlachetniejszym narządem ciała. Mam to przekonanie, że wiele tysięcy ludzi nie używałoby okularów, gdyby od młodości prostym tym zabiegiem wzmacniało oczy. — Znałem 89-letniego starca, który mię zapewniał, że zawsze omywał pilnie oczy świeżą wodą. W podeszłym swym wieku czytał doskonale bez szkieł, chociaż bardzo wiele pracował oczyma nad czytaniem i pisaniem. Z oczyma dzieje się w życiu tak, jak z ciałem. Są chwile, gdzie czuje się uderzające pomniejszenie swoich sił. Osłabienie trwa czas jakiś, poczem siły wracają napowrót. Podobnie i oczy doznają od czasu do czasu

osłabienia, a jeżeli się zaraz chwyta za okulary, oczy przyzwyczajają się do nich szybko, osłabienie pozostaje, a oko nie odzyska już nigdy pełni swych sił. Skoro się zaś dopomoże oku wskazanymi wyżej środkami, natenczas wzmocni się ono wkrótce i wróci zupełna siła wzroku.

6.

W dzisiejszych czasach spotyka się ze zdziwieniem bardzo wielu ludzi w okularach, począwszy od młodziana aż do zgrzybiałego starca. Dowód to, że dziś ludzie są wielce słabowici.

50-letni ojciec przyprowadza do mnie syna z ogromnemi okularami i żali się: „Syn mój prawie już nic nie widzi, oczy od tygodnia do tygodnia słabnieją coraz bardziej i nie można mu już dobrać numeru szkieł. Chłopak nadto nie jest nigdy zdrowym, nie ma dobrego apetytu, nie znosi pożywnych potraw, a najchętniej pije kawę. Sił nie ma prawie żadnych. Nosi okulary, aby, zdaniem lekarza, chronić i szanować oko.“

Gdzie jest tu błąd?

Chłopak jest fizycznie zmizerowany, choć zbudowany dobrze; mało ma ciepła naturalnego, mało krwi, skóra zupełnie sucha i krucha; a więc jakie ciało, takie oczy. Jak można tu dopomódz.

1) Najpierw trzeba podwyższyć naturalną ciepłotę, nieczynność i ospałość narządów pobudzić i podnieść, aby organizm znosił wikt pożywny i wytwarzał lepszą krew; jednem słowem trzeba całej maszynie dodać energji w czynności. Okulary odrzucić, aby światło i powietrze hartowały oko i wzmacniały; inaczej oczy staną się podobne roślinom, które w cieniu drzew rosnąc są słabe, wiotkie i zwiędłe.

2) Codziennie więc omywać oczy wodą z kopru włoskiego 2—3 razy; to je czyści i wzmacnia. Omywać nietylko zewnętrznie, lecz wewnątrz pod powiekami samo oko.

3) Każdego dnia omywać dziecko całkowicie zimną wodą.

4) Codziennie półkąpiołek przez pół minuty także z zupełnie zimnej wody.

Po trzech tygodniach wyglądał chłopak doskonale, a oczy nabierały siły od dnia do dnia. Wygląd był czer-

stwy, sił przybywało, a młodzieńcza żywość i swoboda rosła z dniem każdym.

Dalsze zabiegi:

1) Każdego dnia półkąpiołek.

2) Co tygodnia omywanie wodą i octem.

3) Pilnie chodzić boso.

4) Oczy omywać codziennie 1 raz wodą koprową.

Po 7-miu tygodniach cały organizm i oczy odmieniły się w zupełności.

7.

Student liczący lat 21 opowiada: „Jestem zbudowany słabowicie, mało mam sił, a nigdy dobrego apetytu. Wychowano mię nieco delikatnie; największem mojem cierpieniem jest, że pomimo podwójnych okularów czuję rosnące słabnięcie wzroku. Jeżeli tak dalej pójdzie, obawiam się, abym nie oślepł. I cóż potem? Żyć w nędzy bez zatrudnienia. Mam zapał do mego przyszłego zawodu i chciałbym chętnie otrzymać jakąś pomoc. Radziłem się wielkiej liczby lekarzy specjalistów do chorób ocznych. Latami pracowano wiele nad uleczeniem oczu. Robiłem wszystko, cierpiałem wiele, — wszystko bez skutku.“

Przypatrując się młodemu człowiekowi, i słysząc jego narzekania, nasuwała się sama myśl następująca: Oczy są takiemi, jakiem jest ciało; a ciało jak oczy — obydwoje zupełnie znędzniałe. Ciało jest źle odżywione, rozdelikacono je ubraniem, a przez brak i unikanie hartujących środków, wzmagało się znędznienie. Jak mogą nieraz rodzice postępować tak nierozumnie ze swojemi dziećmi?

Dla wyleczenia robił student, co następuje:

1) Każdą noc, z łóżka wstawszy, omywać się całkowicie, aby powiększyć naturalną ciepłotę, dodać ustrojowi życia i czynności.

2) Codziennie polanie kolan i polanie górne; one wzmacniają, ożywiają i podnoszą ciepłotę.

3) Każdego rana i wieczora małą porcję zupy posilnej, gdyż organizm nie zniesie większej dawki.

4) Wszystkie napoje spirytusowe zakazane najsurowiej; natomiast zalecony wikt pożywny.

Okulary usunięto już na dzień trzeci. Oczy znosiły jasność i powietrze.

W sposób powyżej wskazany postępował przez 3 tygodnie. — Następnie brał: jednego dnia polanie górne i polanie ud (dolne); drugiego dnia półkąpiołek. — Tak przez 4 tygodnie. Prócz tego omywał oczy codziennie podczas całej kuracji wodą miodową dla wzmocnienia i oczyszczenia. (Miodu dobrze na koniec noża, rozpuścić w $^1/_4$ litra wody i zagotować przez 3 minuty.)

Po 7 tygodniach wyglądał młody człowiek zupełnie inaczej. Oczy były dosyć silne. Twierdził, że jeszcze nigdy lepiej nie widział. Cały wygląd był odmieniony. Orzeźwione siły ducha i wesoły umysł uczyniły młodzieńca znowu zadowolonym ze życia. Mówił otwarcie: „Nie wiedziałem wcale, że może być tak dobrze człowiekowi, jak mnie jest.“

Gdyby to rodzice i wychowawcy nie tylko na oku mieli umysł, nauki, ale i ciało młodzieży! Jakżeż wdzięczną byłaby im ona, zażywając pełni zdrowia i szczęścia.

8.

13-letni uczeń przychodzi z matką i żaląc się na cierpienie ócz, mówi: „Miewam ustawicznie bóle głowy, rzadko jestem na kilka godzin wolnym od nich zupełnie; im silniejszy ból głowy, tem więcej bolą mię oczy. O ile od kilku tygodni wzmaga się cierpienie głowy, o tyle słabnie wzrok. Bez pomocy szkieł, nie mogę wcale czytać, a z ich pomocą tylko czas krótki. Jeżeli mi się nie poprawi, muszę zaprzestać nauki.“

Chłopiec ma za silne nawały krwi do głowy, które wywierają ciśnienie na oczy. Ręce i nogi wynędzniałe, krew zgromadza się coraz więcej w górnej połowie ciała, z czego coraz bardziej wzmaga się niedokrewność i zwątlenie. — Zadaniem więc lekarza jest skierować krew ku wszystkim częściom ciała, organizm cały pobudzić do życia i większej czynności, a wtedy zniesie on posilne pokarmy i całe ciało wzmocni się. Skoro ustanie napływ krwi do głowy i przybędzie sił organizmowi, wtedy i oczy nabiorą odpowiedniej mocy i wytrwałości. Oprócz głowy, która z powodu napływu krwi wyglądała świeżo, reszta ciała była nędzna i zbiedniała. Leczono go tylko na oczy, którym nic nie brakowało, a nie leczono całego ciała, i w tem był błąd. Rozmaicie też rozpoznawano chorobę,

jedni nazywali ją ogólnem osłabieniem oczu, drudzy twierdzili, że utworzy się z czasem zaćma, inni wreszcie co innego.

Zabiegi: 1) Uczeń naciągał co drugi dzień koszulę zmaczaną w zimnej wodzie słonej, przez 1-dną godzinę. 2) Każdego dnia omywać całe ciało wodą i octem. Co drugi dzień półkąpiołek przez pół minuty, ale nie w tych dniach, kiedy się bierze koszula. Na oczy nie robiło się nic. Tak przez 3 tygodnie.

Trzeciego dnia odłożył uczeń okulary, i znosił jasność i powietrze. Po 6-ciu dniach spostrzegł małe wzmocnienie siły wzroku. Tymczasem polepszał się stan całego organizmu coraz bardziej.

Po 3 tygodniach z oczyma było dość dobrze; jeszcze lepiej powodziło się ustrojowi całemu. Apetyt rósł od dnia do dnia. Chłopiec znosił najposilniejsze pokarmy. Zniknęła posępność i żył znowu tak, jak młodzi ludzie żyć powinni. — Dalszymi zabiegami były tylko półkąpiołki, 2—4 w tygodniu.

Działanie. Koszula zamaczana w słonej wodzie otwierała pory, podnosiła rozwój ciepłoty naturalnej, pomnażała i wzmacniała czynności skóry. Omywania wzmacniały całe ciało, pobudzało je, hartowało; Półkąpiołek działał w ten sam sposób, tylko że w wyższym stopniu.

9.

Matka przyprowadziła 6-letnią córeczkę. Dziewczynka nosi okulary takiej wielkości, że nie powstydziłaby się ich stara matula. Okulary kazał jednak nosić lekarz. Dziecię było bardzo osłabione, miało zaczerwienione oczy, obrzmiałą głowę, słabiuchne ręce i nogi; jednem słowem było zupełnie zbiedniałe. Piło codziennie 2 razy kawę, piwo także, a lekarz nakazał, aby dawano mu jeszcze codziennie wino silne w małych dawkach.

Dziewczynka z usposobieniem słabowitem, została zbiedzoną do ostatniej nędzy przez nieszczęśliwy sposób odżywiania. Dla niej istnieje alternatywa: albo, albo; albo zmarnieć, albo odmienić sposób życia. Matka płakała gorzko usłyszawszy to, i twierdziła, że słaba dziecina nie może znieść innego wiktu, a nie może być nielitościwą i odmawiać dziecku to, do czego ma skłonność,

lub zmuszać je do tego, do czego nie ma ochoty i do czego nie jest przyzwyczajone. Ale niestety przepisu nie można było zmienić. — Dziecko omywano przez 8 dni codziennie 2 razy zimną wodą i octem; — każdego dnia chodziło boso po polu i dworze; — co drugi dzień brało półkąpiołek, — i codziennie 2 razy jadło zupę posilną. Nadto wolno było jadać i pożywniejsze pokarmy. W dniach, kiedy był półkąpiołek, omywano je tylko raz.

Po kilku dniach miała dziewczynka apetyt najlepszy, jadła zupę pożywną chętnie, podobnie jak i inne dobre potrawy. Przez pierwsze 2 dni nie mogła się obejść bez szkieł, ale czwartego dnia zdjęła je zupełnie. — Po upływie 3 dni, brała jednego dnia półkąpiołek, drugiego 2 omywania całego ciała wodą i octem. Oczy omywała co dzień 2 razy słabą wodą ałunową. (Na koniec noża ałunu rozpuścić w $^1/_4$ litra ciepłej wody). Ale omywała nietylko powieki, lecz wewnątrz oczy.

Po 6-ciu tygodniach ukończyła główną kurację. Wzrok był dosyć dobry. Oko znosiło dobrze jasność i powietrze. O ile całe ciało było zdrowszem, o tyle poprawiało się coraz więcej oko. Sprawdziło się i w tym przypadku: Zdrowe ciało, posiada zdrowe oko. Jeżeli cierpi oko, cierpi także ciało.

Uwaga. Jak się robi zalecana często w powyższych wypadkach woda koprowa z kopru włoskiego, lub woda miodowa, aloesowa, patrz w „Leczeniu wodą“ str. 109, 110, 123.

Piersiowe cierpienie.

„Już przez 3 lata — żali się pacjent — trapi mię ciężkie piersiowe cierpienie; często brakuje mi tchu, szczególniej w nocy. Stolec bardzo twardy; często bardzo czuję się źle. Nieraz odbija mi się ze żołądka powietrze; wtedy jest mi nieco lżej.“

Zabiegi: 1) Każdego dnia polanie ud (dolne); — dwie godziny później polanie górne. — Po południu polanie pleców; — wieczór o 5 godzinie chodzenie po wodzie. 2) Codziennie wypić filiżankę herbaty z krwawniku, dziurawca i skrzypu. W trzech tygodniach wyleczył się chory tymi zabiegami.

Główną siedzibą choroby był brzuch. Z niego parły wzdęcia ku górze i wywierały ciśnienie na narządy górnej ciała połowy. Polanie górne i kolan wzmacniało ustrój, polanie pleców wzmacniało brzuch i wyprowadzało gazy. Chodzenie po wodzie dodawało sił i wzmacniało nerki. Herbata działa wewnątrz czyszcząco, a w szczególności na nerki.

Pląsawica i podobne jej słabości. (Taniec św. Wita.)

1.

Dziewczyna czuje się chorą, kładzie się do łóżka i poczyna przewracać oczyma, trząść głową, rzucać rękoma, jak gdyby chciała rozszarpać łóżko; wnet poczęła się rzucać całem ciałem, że nie można było poskromić pacjentki, jakkolwiek liczyła dopiero lat 16. Miała ona dobrą przyjaciółkę, która słysząc o jej chorobie, odwiedziła ją natychmiast. Przyjaciółka zastała chorą w najwyższem rozdrażnieniu, patrząc na jej cierpienia sama upadła, straciła przytomność i poczyna te same ruchy, rzucania, jak to widziała u swej towarzyszki. Prawie nagle wybuchła ta sama choroba i u tej przyjaciółki.

Jakiem nazwiskiem należy stan ten określić — kurcze, czy pląsawica? — Mniejsza o to. To jedno jest prawdą, że przestrach, bojaźń, współczucie, mogą wywołać w drugiem dziecku te same objawy. Przekonuje nas również o tem, że przyczyną tych objawów jest wielkie osłabienie, i że łatwo bardzo ludzie słabowici podpadają wszelkim chorobom. Wskazówka to jasna, że wielką wagę kłaść należy na zahartowanie i wzmocnienie ciała, i że błądzą rodzice, gdy nie starają się, aby dzieci prócz tego dostawały wikt dobry, który je czyni silnemi i wytrwałemi.

Obydwie dziewczęta zostały uleczone następnymi zabiegami:

1) Nałożono im koszulę zmaczaną we wodzie słonej. Ona pokona każde rozdrażnienie.

2) Omywanie wodą i octem przyniosło im sen kilkogodzinny.

3) Polanie kolan odprowadza krew od głowy.

Zabiegi te w 2 dniach przyniosły spokój zupełny.

Skoro rozdrażnienie ustąpiło czuły się obie pacjentki zupełnie osłabione — co było dobrym znakiem.
Każdego dnia brały dalej półkąpiołek, polanie górne i kolan; one wzmocniły i dodały sił organizmowi, i przywróciły apetyt. Wikt posilny smakował im wkrótce. Po 6-ciu tygodniach wyzdrowiały zupełnie obie dziewczęta, i unikały później nędznego, a mało odżywiającego wiktu modnego.

2.

Ojciec przyprowadza 10-letniego syna. Rysy twarzy chłopaka zapadły zupełnie; stracił dziarskość, całe ciało więcej zimne, jak ciepłe, ręce i głowa zawsze nieco niespokojne; skóra sucha, apetytu mało, sił zupełny brak. Chłopak ma początki kurczowych napadów, zwanych pląsawicą.

Dzieciak nie ma dosyć krwi. Podobny jest do nieposmarowanego wozu. Jak wóz taki skrzypi, syczy i trzeszczy, tak i w tem ciele skacze i drga wszystko. Nie ma dosyć soków i tłuszczu w jego ciele.

Trzeba więc:

1) Omywać całkowicie chłopaka wodą i octem każdego dnia.

2) Niechaj chodzi boso jak najczęściej;

3) i jada proste pokarmy; żadnego piwa, kawy ani wina, natomiast zupa posilna, i potrawy więcej z mąki aniżeli z mięsa.

4) Każdego dnia 2 razy po pół łyżki oliwy;

5) jednego dnia 2 razy na koniec noża mączki kościanej; drugiego dnia 2 razy, za każdym razem po 3 łyżek herbaty z piołunu. Gdy niema mączki kościanej można ją zastąpić 6 lub 8-ma ziarnkami jałowcu.

Omywania całkowite otwierają pory, powodują transpirację, i wzmacniają. Ocet pobudza takie zimne organizmy młode do wytwarzania ciepła. Chodzenie boso hartuje, wzmacnia i dodaje odporności. Jeżeli maszynerja wejdzie po tych zabiegach w ruch prawidłowy, wtedy proste pokarmy lepiej zostaną zużytkowane. Kościana mączka służy do trawienia i wzrost kości przyśpiesza, herbata piołunowa zaś poprawia trawienie i pomnaża soki.

3.

Trzynastoletnia dziewczynka stała się względem rodziców krnąbrną, upartą, i szczególniejszy zdradza niepokój, rzuca rękami, przewraca oczyma, jest gwałtowną lub złamaną i zadumaną. Dziewczynka ma pląsawicę. Skoro lekarskie środki nie skutkowały, szukano ratunku we wodzie.

W organizmach takich największy jest nieporządek w obiegu krwi i nierówna ciepłota na całem ciele; raz jest dosyć siły, inną razą brak jej zupełny. W takim przypadku zasadą jest: jeżeli chcesz uzdrowić takiego chorego, natenczas musisz przyprowadzić do porządku zaburzony obieg krwi; wtedy ciało mieć będzie należytą ciepłotę, wtedy wróci także dobry apetyt. Wówczas potrzeba tylko podać organizmowi dobre pokarmy, aby rozwijał się dobrze i pomyślnie.

1) Należyte ciepło odzyska organizm, gdy dziewczynka wstawszy z łóżka omyje się całkowicie, i napowrót położy się do łóżka.

2) Każdego dnia polanie górne i dolne (ud) nada krwi obieg lepszy.

3) Codziennie półkąpiołek wzmocni i rozgrzeje całe ciało.

4) Dobrą krew i siły wytworzy wikt pożywny: częścią zupy posilne, częścią inne pożywne pokarmy. Unikać należy spirytusowych napojów.

Chora stosowała te zabiegi i przepisy przez 6 tygodni, i odzyskała zdrowie zupełne.

Cierpienia płuc.

(Początki suchot, katar, rozedma, zaflegmienie itd.)

1.

Dziewiętnastoletnia panna opowiada: „Umarło mi już troje rodzeństwa na suchoty, i obawiam się, że i ja padnę ofiarą tej choroby. Wprawdzie nie kaszlę, ale jestem często tak znużoną, że nie mogę prawie żadnej wykony-

wać roboty. Umysł mój przygnębiony także. Rzadko kiedy mam apetyt, i nasycam się drobnostką; posilnych pokarmów nie mogę znosić. Jeżeli nie otrzymam pomocy, zostanę na pewno suchotnicą".

Z opowiadania tego jasnem jest, że organizm ten nie rośnie, nie nabiera sił i mocy, ale już podczas wzrostu niknąć zaczyna. Jeżeli się nie przeszkodzi, rozwinie się charłactwo a wtedy słowo „suchoty," będzie na właściwem miejscu.

Trzeba więc zadziałać w tym kierunku, aby całe wzmocnić ciało na zewnątrz i wewnątrz. Osłabiony w ten sposób ustrój nie jest w stanie wyzyskać z pokarmów pożywnych rzeczy. Dlatego to działać należy wewnętrznie i zewnętrznie na cały ustrój.

Zabiegi: Na zewnątrz: 1) Każdego dnia 2 razy polanie górne. Rozpocząć jedną konewką wody i powoli stopniować aż do 5—6 konewek.

2) Codziennie chodzić po wodzie przez 1—3 minut.

3) Co drugą noc nasiadówka przez 1 minutę.

Wewnętrznie. Każdego rana i wieczora zupa posilna, mało słona; na objad prosty wikt pożywny, przeważnie leguminy z prostej mąki naturalnej. Podczas dnia, gdy jest apetyt dobry, nieco mleka ale nie wiele, i prosty chleb do tego. Tak przez 14 dni, do 3 tygodni. Potem:

1) Codziennie półkąpiołek przez pół minuty. 2) Każdego rana chodzić po wodzie aż po kolana przez 3 minuty. 3) Codziennie 2 razy polanie górne. — Do zupełnego wyleczenia trzeba przez czas jakiś brać tygodniowo 2—4 półkąpiołki.

Polanie kolan i chodzenie po wodzie ożywiało, wzmacniało i usuwało zgniłe materje. Polanie górne dodawało sił górnej ciała połowie. Nasiadówka wzmacnia brzuch; półkąpiołek wzmacnia całe ciało. — Po 6 tygodniach organizm dziewczęcia tak się odmienił, że znikły wszelkie znaki suchot, odezwała się ochota do życia i do pracy. Organizm został zabezpieczonym przed charłactwem. Koniecznem jest, aby kąpiele robić dalej 2—4 w tygodniu.

2.

23-letnia dziewczyna opowiada: „Zawsze jestem tak

znużoną, że prawie pracować nie mogę. Zeszłego roku miałam przez 4 tygodnie dosyć silny kaszel, ale nie odpluwałam flegmy. Teraz nie kaszlę; za to po lewej stronie mam zawsze boleści, raz słabsze, raz silniejsze. Nie mam apetytu żadnego, chyba do rzeczy kwaśnych i ostro słonych. Mleka jeść nie mogę. Tamtego roku umarł brat mój, a przed laty sześciu moja siostra na suchoty. Czy i ja jestem straconą? Bardzo się tego obawiam".

Nie ma wątpliwości, że tu poczęły się rozwijać suchoty, ale uleczyć je można następnymi z a b i e g a m i:

1) W tygodniu 2 opaski krótkie (zawijanie małe), zamaczane w ciepłym odwarze z gałązek świerkowych, — przez 1 godzinę.

2) Każdego dnia polanie górne; raz chodzić po wodzie, 1—4 minut; i raz polanie kolan. Tak przez 14 dni.

Potem 1) w tygodniu 2 okłady górne i dwa okłady dolne; każdy przez 3 kwadranse.

2) W tygodniu 3 półkąpiołki; codziennie raz chodzić po wodzie; raz polanie górne. Tak rób przez 3—4 tygodni. Pacjentka niechaj jada codziennie 2 razy zupę posilną, a unika rzeczy kwaśnych lub ostro słonych. Prosty wikt domowy jest najlepszy. Codziennie robić kurację jałowcową; każdego wieczora herbatę ze szałwji zmieszaną z piołunem; wypić 4 łyżek stołowych.

Szałwja i piołun przygotowują dla krwi najlepsze substancje, i są głównemi środkami przeciw gniciu. Kto ma skłonność do takich chorób, powinien pilnie używać szałwji i piołunu; zawsze jednak w dawkach małych.

3.

Marta opowiada: „Już od kilku tygodni mam k a t a r w s z c z y t a c h p ł u c, jak mówią lekarze; jeden sądzi nawet, że należy się obawiać u mnie rozwinięcia suchot płucnych. Kaszlę wiele, szczególniej w nocy, i czuję boleści na prawej i lewej stronie pleców. Wypluwam wiele flegmy. Apetyt zły. Nogi zawsze zimne, siła bardzo mała; niekiedy miewam nieco gorączki. Zatwardzenie trapi mię zawsze, bez pomocy pigułek nie mam stolca".

Znaki te w istocie są przesłankami, po których mogą nastąpić suchoty. Lecz można im zapobiedz, a dolegliwości już istniejące usunąć następnymi z a b i e g a m i:

1) Codziennie 2 razy polanie górne i 2 razy polanie kolan;

2) Każdego tygodnia nasiadówka przez 1 minutę.

3) Co godzinę od obiadu do wieczora łyżkę stołową wody. Każdego dnia zjeść 6—8 ziarnek jałowcu. — Tak przez 10—12 dni.

Dalsze zabiegi:

1) Codziennie 1 polanie górne z 3—5 konewek;

2) Jednego dnia półkąpiołek, drugiego polanie ud (dolne.)

3) Każdego dnia chodzić po wodzie, lub chodzić boso po polu. Na śniadanie zupa posilna, a w ogóle wikt jadać pożywny.

Polewania górne trzeba robić tak długo, aż bole zupełnie ustaną; również długo bierze się półkąpiołki 2—3 w tygodniu. — Po 6 tygodniach znikły wszelkie niebezpieczne objawy. Dla dalszego wzmocnienia wystarczy 1 półkąpiołek na tydzień; 2 razy polanie górne i dolne (ud).

Polewania górne rozpuszczają flegmę, usuwają zapalenie, i wzmacniają mdłe narządy. — Polewania kolan, odciągają na dół krew cisnącą się do góry i dodają sił. Jałowiec pomaga żołądkowi do trawienia i poprawia soki. Łyżka wody co godzinę usuwa zatwardzenie w kilku dniach.

4.

24-letni młodzieniec skarży się: „Piersi moje okropnie zaflegmione; każdego dnia odpluwam masę flegmy, a nigdy wolnym nie jestem od bolów, które uczuwam na piersiach, zażywałem wiele rzeczy, ale nie polepszyło mi się wcale. Niedawno powiedział mi lekarz, że się rozwijają powoli suchoty; sam dostrzegam to także. Oddech często mam ciężki a siły opuściły mnie. Mogę wykonywać tylko lekkie roboty, ale nie mam wcale ochoty do życia. Apetyt byłby może, gdy jednak zjem, uczuwam potem boleści.

Objawy suchot były tu widoczne; pacjent wyleczył się następnymi zabiegami:

1) Każdego dnia dostawał polanie górne i polanie

piersi, (pacjent kładzie się na wznak, i polewa się mu piersi).

2) W tygodniu 2 razy okład górny i dolny, każdy raz przez 3 kwadranse.

3) Codziennie wypić filiżankę *foenum graecum*, podzieliwszy ją na 3 porcje.

Na śniadanie filiżanka mleka, w którem gotowała się łyżka od kawy mielonego kopru włoskiego przez 3 minuty; podobnie pić i wieczór.

Wikt zresztą może pozostać ten sam, byle był prosty i dobrze pożywny.

Po 4 tygodniach chory był uleczony. Nadal wystarczyły 2—3 półkąpiołki w tygodniu.

Polewania górne wzmacniały ciało i ułatwiały wydalenie flegmy; herbata czyściła i rozpuszczała; okłady górne i dolne wzmacniały i rozpuszczały; mleko z koprem, rozpuszczało flegmę i wzmacniało żołądek.

5.

Mężczyzna w 33 latach tak skarży się na swą nędzę: Przed dwoma laty miałem silne zapalenie płuc. Uważano mię za straconego. Od tego czasu nigdy wolny nie jestem od kaszlu, który niekiedy bardzo silnie występuje. Ustawicznie miewam katar; po prawej stronie mam często wielkie boleści. Lekarz mówił, że to z czasem samo przejdzie, gdyż to jest rozedma płuc... Ależ ona się powiększa, zamiast maleć! Nigdy nie mam uczciwego apetytu; siły mi brak zupełnie, a gdy się wezmę do lekkiej pracy, staje zaraz w potach. Widocznie, po zapaleniu, nie skutkują mi lekarstwa.

Z wszelką pewnością pozostały tu resztki zapalenia płuc, a gdzie ono było najsilniejsze, tam jest bolejące miejsce. Trzeba więc starać się o wzmocnienie ustroju i wyrzucenie chorej materji.

Zabiegi: 1) Każdego dnia 2 razy polanie górne i 2 razy polanie kolan.

2) Codziennie nasiadówka.

Tak przez sześć dni. Potem:

1) Dwa razy polanie górne, silniejsze o 1—2 konewek.

2) Każdego dnia 1 raz polanie ud, i jeden półkąpiołek. — Tak przez 3 tygodnie.

Wewnątrz. Każdego rana i wieczora filiżanka mleka zagotowanego z miodem i koprem włoskim.

Dalej codziennie filiżanka herbaty z *foenum graecum;* pić w małych dawkach; zresztą wikt dobry i pożywny jadać, a nie pić spirytusowych napoi.

Po 7 tygodniach chory był zdrów zupełnie. Dla uzupełnienia kuracji brał w tygodniu 2—3 półkąpiołki. 1 polanie górne i 1 polanie kolan.

Polewania działają rozpuszczająco na niezdrowe materje w piersi i płucach, i wzmacniają zarazem górną połowę ciała. To samo czynią polanie kolan i ud. Czego dokonywują te zabiegi pojedynczo, tego dokonywuje w całości półkąpiołek. Mleko daje dobre pożywienie, poprawia żołądek i łagodzi kaszel. *Foenum graecum* uśmierza wewnętrzne rozpalenie; rozpuszcza flegmę i wydziela ją. W ten sposób cały organizm wrócił znowu na prawidłowe tory.

6.

Syn wieśniaka, ma lat 26 i oznajmia: „Więcej niż pół roku mam silny **kaszel** i wyrzucam ze siebie wiele flegmy. Ludzie mówią, że mam suchoty, a lekarz mniema, że nie najlepiej jest ze mną".

Twarz pacjenta w istocie jest zapadła, a wygląd chorowity. Trzeba w tym przypadku piersi i wogóle całą górną ciała połowę oczyścić z flegmy, a wtedy wróci zdrowie. Przepisałem następne **zabiegi**:

1) Każdego dnia 2 razy polanie górne, raz chodzić po wodzie, i raz polanie kolan.

2) Trzeciego dnia polanie pleców i półkąpiołek.

3) Piątego dnia kąpiel całkowita.

Po ukończeniu kuracji oświadczył chory, że czuje się tak zdrowym, jak nigdy. Wyrzucił ze siebie ogromną ilość flegmy i teraz ustąpiło wszystko.

Polewanie górne dopomogło organizmowi wyrzucić z tchawicy, piersi i płuc wszelkie nieczystości. Polewania kolan zapobiegały nadmiernemu gromadzeniu się krwi w górnej połowie ciała; one przyczyniały się nadto do ożywienia i wzmocnienia nóg. Polewanie pleców, półkąpiołek i kąpiel całkowita wzmocniły cały ustrój, i przy-

spieszały wydzielenie znajdujących się w brzuchu niezdrowych materyj.

7.

Kandydat wygląda źle, i skarży się na bole u góry po lewej stronie piersi. Lekarze nazywają jego cierpienie katarem szczytów płuc i rozedmą, osłabieniem i niedokrewnością.

Tu zwrócić trzeba uwagę na 3 rzeczy: 1) Na cierpienie miejscowe w piersiach, 2) Na niedokrewność i 3) Ogólne osłabienie.

Najpierw zadziałać trzeba na część cierpiącą, wzmocnić ją i wydalić zbierającą się tam chorowitą materję. Dokona tego polanie górne, które wzmacnia górną połowę ciała, pobudza jej narządy do większej czynności, i ułatwia odłączenie i obfitsze wydalenie flegmy. Brać więc każdego dnia polanie górne 2 razy i codziennie je stopniować. Tak przez 6 dni.

Że zaś całe ciało jest osłabione, i to osłabienie usunąć należy, trzeba więc brać polanie ud (dolne), ale raz tylko dziennie, gdyż chodzi tylko o zwalczenie osłabienia. — Po 6 dniach polepszyło się znacznie piersiom, i dolna połowa ciała nabrała sił. — Dla poprawy górnej połowy ciała bierze się dalej codziennie raz polanie górne. — Polanie pleców i kolan ożywia całe ciało; a więc codziennie raz polanie pleców i kolan; gdy jest ciepło, można wziąść i 2 razy. Polanie kolan odprowadza specjalnie krew na dół, i poprawia stolec. Tak robić przez dni 12.

Aby zaś całą pełnię sił, górna połowa ciała odzyskała, i stała się odporną przeciw recydywom, nie osadawiała się nigdzie materja chorobotwórcza, — działa się dalej w silniejszy sposób polaniem górnem i polaniem piersi.

Dla wzmocnienia brzucha i dodania mu większej energji w czynności, brać jednego dnia polanie pleców; drugiego półkąpiołek. Pierwszy zabieg działa wyśmienicie na stos pacierzowy, i wprawia w ruch całą maszynerję; zabieg drugi wzmacnia wogóle całe ciało.

Zabiegi te robione przez kilka dni oczyściły piersi

i wróciły ciału pełną siłę; zrestaurowały ustrój, wróciły apetyt i sen, oddaliły kaszel.

Dla dalszego wzmocnienia wystarczyły 2 lub 4 półkąpiołki w tygodniu.

Aby rozpuścić i wyprowadzić chore materje, wiele do tego służy środków; 1) Liście fijołkowe ugotowane w mleku, codziennie 2 małe filiżanki;

2) Ugotowane *foenum graecum* znakomitem jest do oczyszczenia zaflegmionej piersi.

8.

Klara opowiada: „Przed pół rokiem miałam nagły wybuch krwi; powtarzał się on potem, co 3, lub 4 tygodnie. Kaszlałam wiele, nie mogłam spać, nie miałam apetytu zupełnie; wyrzucałam ze siebie wiele flegmy; chrypka upartym u mnie była gościem, często brakowało mi oddechu, po lewej stronie gwałtowne kłócie. Rozmaici lekarze oświadczyli zgodnie, że mam katar w szczytach płuc, a lewe skrzydło płuc jest zaatakowane".

Na cierpienie takie robi się następne zabiegi:

1) Każdego dnia 2 polania górne; 1 polanie ud i kolan; tak przez 8 dni.

2) Potem codziennie 2 polania górne; półkąpiołek i polanie ud (dolne); tak przez 10 dni.

3) Każdego dnia 2 półkąpiołki, 2 polania górne; — tak przez dni 14. Cała kuracja trwała niecałe 5 tygodni.

Kaszel znikł, apetyt wrócił wyborny; sen był przepyszny. Podczas kuracji odchodziło więcej flegmy niż przedtem; ale w końcu znikła zupełnie; kłócie ustało także. Klara oświadczyła, że jej nic nie brakuje.

Cóż tu brakowało? Klara była zupełnie zaflegmiona. Flegma odchodziła we wielkiej ilości, kłócie w boku dokuczało — czas był najwyższy, aby zapobiedz suchotom lub chorobie płuc.

Polewania górne rozpuszczały zaflegmienie w piersi, tchawicy itd. i wzmacniały górną ciała połowę. Polewania ud wzmacniały dolne części ciała i dodawały im więcej ciepła. Polanie kolan czyniło to samo lecz w mniejszym stopniu; obydwa jednak polewania odciągały krew od góry ku dołowi. Półkąpiołki wzmacniały i hartowały całe ciało. — Na wewnątrz: filiżanka herbaty

z krwawniku i dziurawca; wypić w 3 porcjach. Lekarstwo to ułatwiało rozpuszczenie flegmy i poprawiało krew.

Podagra.

1.

Pani dobrodziejka opisuje swoją chorobę tak: „Już od lat wielu okropne boleści sprawia mi podagra. Często nieraz leżałam przez kilka tygodni w łóżku; wśród cierpień życzyłam sobie nieraz śmierci. Wielka liczba lekarzy robiła ze mną próby liczne. Wydałam na to już ładną sumę pieniędzy, byłam w rozmaitych kąpielach, i zażywałam najostrzejsze lekarstwa. Straciłam dawno wszelką nadzieję polepszenia i nie próbowałabym żadnego środka, gdyby mię nie namówił do tego jeden uleczony wodą. Nakłoniła mię także sztywność nogi i obawa, że w krótkim czasie nie będę mogła nawet chodzić. Jak skrupulatnie wypełniałam wszystkie przepisy lekarzy, podobnie wypełnię udzieloną mi radę, gdyż nie obawiam się zimnej wody. Choćby był mróz na 8—10 stopni, chętnie zniosę najzimniejsze zabiegi“.

Była zima. Przez 2 tygodnie przy temperaturze 8—11 stopni robiła dobrodziejka następne zabiegi: Każdego rana chodziła po wodzie lub brała polanie kolan; — dwie godziny później polanie górne; — każdego popołudnia półkąpiołek przez półtory do jednej minuty; — wieczór polanie ud (dolne). Niekiedy brała nasiadówkę, przez 1 minutę. — Skutek był taki, że po 14 dniach pani oświadczyła: „nic mi już nie brakuje; czuję się tak szczęśliwą i zdrową, jak to przed laty nie było nawet. Dawniej ziębłam i zimno mi było zawsze, teraz ciepło mi wszędzie. Apetyt mam najlepszy i śpię noc całą“.

Jak działały tu zabiegi?

Zabiegi na nogi sprowadzały do nich krew, dodawały im sił i ciepła naturalnego. Polewania górne sprawiały to samo w górnej połowie ciała. Półkąpiołki ścigały wszystkie wewnątrz zaległe materje, wydaliły je, wzmocniły całe ciało, i wróciły mu ogólną ciepłotę naturalną.

Nasiadówki działają skutecznie w szczególności na nerki i narządy brzucha.

2.

24-letni syn wieśniaka, prosi o radę i pomoc mówiąc: Na rękach mam wielkie guzy, zupełnie twarde. Najczęściej bolą mię one bardzo, szczególniej w nocy. — Kolana są tak obrzmiałe silnie, że jestem zupełnie sztywny; prawe opuchło silniej. Często nie mogę się schylić; nieznośnym jest ból szczególniej podczas zmiany powietrza. Cokolwiek czyniłem dotąd, czy to wcierając, smarując lub zażywając, pozostało bez skutku". W istocie chory wyglądał bardzo cierpiąco.

Przepisałem mu następne zabiegi: 1) W tygodniu 2 kąpiele ciepłe na 30—32° R. z odwaru słomy owsianej z trzema zmianami, a to: 10 minut ciepła kąpiel, a pół, do 1 minuty kąpiel zimna; tak powtórzyć 3 razy. Zamiast zimnej kąpieli można wziąść omywanie całkowite. (Patrz Leczenie wodą str. 54). 2) W tygodniu 2 razy naciągnąć koszulę, zamaczaną w ciepłym odwarze z owsianej słomy; zawinąć się na półtorej do 2 godzin. 3) Obrzmienia na rękach i nogach zawijał codziennie w zaparzone siano przez 2—4 godzin. Po 2 godzinach odmienia się siano. — Wewnętrznie brał chory codziennie filiżankę herbaty z 12 potłuczonych ziarnek jałowcu i nieco piołunu; gotuje się przez 10 minut, i pije w małych porcjach w czasie dnia.

Po 16 dniach przyszedł znów chory. Obrzmienia prawie znikły, sztywność ustąpiła, wygląd odmienił się. Chory brał dalej następne zabiegi: 1) Raz w tygodniu naciągał koszulę zamaczaną w odwarze siana. Leżał w niej przez półtorej godziny. 2) Raz w tygodniu zawijanie dolne (opaska) od pach począwszy aż na dół zupełnie; macza się je także w odwarze słomy owsianej; leży półtorej godziny. 3) Kuracja jałowcowa. — Po 14 dniach oświadczył pacjent, że jest zupełnie zdrowym, a dla uzupełnienia kuracji poradziłem mu w tygodniu 2 półkąpiołki, dla wzmocnienia całego organizmu.

Działanie zabiegów: Ciepłe kąpiele przenikają wgłąb i rozpuszczają jadowite pierwiastki; zmiana ciepła i zimna jest konieczną, aby rozpalenie nie było zbyt wielkiem, a organizm za wiele nie rozdelikacił się;

w szczególności działa ona wzmacniająco na organizm. Koszule działają rozpuszczająco i wyprowadzająco. Jak kąpiele na całe ciało, podobnie działa zaparzone siano na obrzmienia, ale w wyższym stopniu. Herbata rozpuszcza i wydala na wewnątrz. — Druga serja zabiegów, była dalszym ciągiem pierwszych, w łagodniejszej formie.

3.

Zdala przybywa kowal liczący 31 lat, i opowiada: „Jestem zupełnie niezdolny do pracy, jestem ubogi i nie mogę zarobić na utrzymanie mej rodziny. Barki i kolana obrzmiewają mi niekiedy, a wtedy mam boleści na całem ciele takie, że całemi nocami sypiać nie mogę. Apetyt miewam rzadko. Cierpię tak już przez 4 lat; cierpienie wzrastało zwolna, aż teraz robić nie mogę wcale. Byłem w kąpielach, zażywałem wiele przepisanych przez lekarzy leków, ale nic mi to nie pomogło".

Tu mamy do czynienia z podagrą i reumatyzmem. Leczy się je następnymi zabiegami: Przez 8 dni codziennie 2 polania górne, 2 polania ud; z każdym dniem wzrasta ilość konewek. 2) Co trzeci dzień półkąpiołek przez pół minuty. 3) Codziennie filiżanka herbaty ze skrzypu, jałowcu i nieco piołunu. Po 8 dniach dalsze zabiegi: 1) Każdego dnia półkąpiołek przez 1 minutę. 3) Codziennie polanie pleców i silne polanie górne. — Po 14 dniach wzmocnił się kowal tak dalece, że zniknął reumatyzm zupełnie, obrzmienia ustąpiły, wrócił dobry sen i apetyt. Zdrów, dziękując Bogu za ocalenie, wrócił on do swoich.

Polewania górne i ud (dolne) rozgrzewały, wzmacniały ciało, i usuwały reumatyzm; również rozpuszczały polewania obrzmienia powrotne... Półkąpiołki wzmacniały całe ciało, a herbata wydaliła wszelkie niezdrowe materje z wewnątrz. — Aby lepiej utrzymać siłę i zabezpieczyć ustrój przed recydywą, wystarczyły 2—3 półkąpiołki w tygodniu.

4.

42-letnia pani cierpiała przez lat wiele na podagrę, i jak opowiadała, wycierpiała okropne rzeczy. Wszystko, czegokolwiek używała, nie pomogło jej wcale. Po nocach

tygodniami całemi nie zmróżyła oka nawet na godzinkę. Obrzmień nie było.

Przez 3 tygodnie brała ta pani następne zabiegi: 1) Każdego dnia polanie górne i kolan. 2) Trzy razy w tygodniu półkąpiołek; dwa razy w tygodniu omywanie całkowite. — Piła codziennie filiżankę herbaty w 3 porcjach z dziurawca i krwawniku, z dodatkiem nieco piołunu. — Po 3 tygodniach miała wyborny apetyt, spała w nocy przez 7—8 godzin, i opuściły ją wszystkie boleści.

Podagra była w tym przypadku więcej w muszkułach, aniżeli w stawach; dlatego działało się wzmacniająco polewaniami na całe ciało. One dodawały więcej ciepła, a ztąd większy był przeziew. Wspomagały go omywania, które również działają rozgrzewająco i wzmacniająco. Herbata poprawiała soki, i regulowała w szczególności obieg krwi, gdyż i w tym względzie były braki.

5.

Wdowa miewała co 4 tygodnie tak dotkliwy ból głowy, że obawiała się obłąkania. Musiała wtedy leżeć 2—4 tygodnie w łóżku. Dawniej dokuczała jej podagra; teraz podagra spoczywa w organizmie i nie objawia się w dawniejszy sposób, ale za to uczyniła ją tem ułomniejszą i do pracy niezdolną.

Tutaj wskazanem jest działanie rozpuszczające podagrę i wszystkiego, cokolwiek się do niej przyłączyło, i oczyszczenie całego ciała na wewnątrz i zewnątrz. Przy podagrze bowiem i łączących się z nią zastoinach, nie tylko krew jest zepsutą, ale i obieg jej jest zaburzony. Najlepszymi na to zabiegami są:

1) Każdego dnia omywać całe ciało wodą i octem, aby wywołać powstrzymany przeziew (transpirację).

2) Całe ciało zawijać 3 razy w tygodniu. Użyte do tego płótno macza się w odwarze owsianej słomy. Tak przez 14 dni. — Potem każdego popołudnia półkąpiołek, a rano polanie górne. — One rozpuszczająco działają i wydalająco.

Na wewnątrz działa najlepiej herbata z kwiatu tarniny i bzu; pije się codziennie 2 filiżanek w małych porcjach. Po 3 tygodniach choroba została wyleczoną; wdowa wróciła do domu zdrowa.

Porody zawczesne (spowodowane sznurowaniem).

Pani żali się: Miałam już trzy porody zawczesne, a lekarz oświadczył, że sama byłam ich przyczyną, gdyż sznurowałam się zanadto. Teraz ciągle stoi mi przed oczyma moja wina i kara za nią. Jestem nieszczęśliwą ja, i moja rodzina. Czy może mi jeszcze co dopomódz do szczęścia".

Aby stroskanej nie odprawiać bez pociechy, dałem jej radę, aby nosiła suknie wolne w stanie, i brała każdego tygodnia 3—5 półkąpiołków. Zrobiła tak, a skutek był ten, że po roku szczęśliwe rozwiązanie nastąpiło.

Próchnienie kości.

Każdemu jest to wiadomem, że od czasu do czasu powstają na ciele wrzody, ropią się i pękają. Gdy przebieg ich pomyślny i szybko się rozwija, odchodzi przez nie wiele niezdrowych materyj, co przyczynia się do zdrowia naszego ustroju. Mówi się wtedy zazwyczaj, że natura pomogła sobie sama, i wyrzuciła precz nicponiów. Ale nie zawsze wychodzi wszystka materja chorobotwórcza. Nieraz może krew być zanieczyszczona, jak również i soki, a nie następuje wydzielenie. Gdy taka materja chorobotwórcza znajduje się głęboko wewnątrz i dotyka kości, natenczas atakuje je, wywołuje pruchnienie, które szerząc się wokoło, staje się nieraz powodem wypadnięcia małych kawałków kości. — Znałem osobę, która miała przez czas dłuższy wrzód na dziąśle. Ponieważ nie pęknął, niezdrowa materja przeżarła szczękę, i stała się przyczyną śmierci. Jak w powyższym wypadku spróchniała szczęka, podobnie stać się może i z innemi kościami. Próchnienie nie występuje tylko na jednem miejscu, lecz podobnie jak wrzody, tworzą się na kilku miejscach, tak i ono zniszczenia dokonywać może na dwóch, trzech miejscach.

1.

Sługa miała nadwyrężoną nogę i nadwichniętą. Uważano to jako drobnostkę. Pracowała jeszcze dni kilka. Wywiązało się zapalenie w stawach i kościach nogi. Kość

była nadpsutą; więc — odjęto nogę. Ale próchnienie poczęło na drugiem miejscu szerzyć spustoszenie i spowodowało śmierć dziewczyny po wielu cierpieniach. — Jeżeli dosyć wcześnie pośpieszy się z ratunkiem, łatwo wtedy wyleczyć próchnienie kości. Oporniej idzie sprawa, gdy psucie krwi dokonywuje się czas dłuższy; jeżeli krew stała się już złą, wtedy poprawić jej nie można, a próchnienie kości jest niewyleczalnem.

Przyprowadzono mi dziewczynę, która od kolana aż do kostek miała u jednej nogi cztery dziury, i to już od lat dwóch. Z każdego otworu wypadały odłupane kawałeczki kości. Dziecko używało rozmaitych środków — wszystko daremnie.

Jak można tu dopomódz? Najpierw trzeba jadać zdrowe, łatwo strawne potrawy, aby poprawić krew. Potem:

1) Każdego dnia jadać 8—10 ziarnek jakowcowych. One działają korzystnie na żołądek.

2) Codziennie 3 razy wypić małą filiżankę herbaty z babki, szałwji i piołunu. To czyści krew i poprawia trawienie.

3) Omywać całe ciało, dla wzmocnienia i polepszenia ciepłoty naturalnej. — Jeszcze skuteczniejszem jest działanie,

4) jeżeli się weźmie codziennie polanie górne i kolan, lub półkąpiołek.

Na miejsca cierpiące działa bardzo korzystnie skrzyp. Robi się okłady i zawijania z rozgotowanego lub zaparzonego skrzypu.

Uderzającem było, jak po tych zabiegach zmieniła się cera twarzy, wrócił dobry apetyt, a rany poczęły się goić. W 4-ch tygodniach wyleczone było zupełnie próchnienie kości.

2.

33-letnia Anna nabawiła się z przeciągów silnego reumatyzmu w lewym ramieniu. Używała rozmaitych wcierań, a przeciw bolom niedowytrzymania robiła uspokajające zastrzykiwania. Ale ból rozszerzał się i zaatakował udo, które pod kolanem silnie obrzmiało, jest czerwone i zaognione. Codziennie płynęła coraz obficiej ciecz paląca. Wszystko, czegokolwiek używała, było na darmo.

Tu było zupełne zaburzenie w transpiracji. Zapalenie wytworzyło chore materje. Krew była zepsutą, a chora materja szukała i znalazła sobie ujście.

Leczyć w następny sposób:

1) W tygodniu 2 opaski od pach począwszy aż zupełnie na dół; zamaczać je w odwarze z owsianej słomy. Takie ciepłe zawijanie otwiera pory, rozpuszcza opuchłość i wyprowadza materję chorobotwórczą.

2) W tygodniu dwa razy naciągnąć koszulę zamaczaną również w ciepłym odwarze owsianej słomy. Ona sprawia to w górnej połowie ciała, co opaska w dolnej połowie.

3) Codziennie polanie górne i polanie ud. Zabiegi te wzmacniają organizm, hartują go, i rozpuszczają wewnątrz materje chorobotwórcze. Robić je przez 3 tygodnie. Potem:

4) W tygodniu 3 półkąpiołki i 3 polania górne, a co drugą noc omywanie całkowite zimną wodą. To utrzymuje i pomnaża naturalną ciepłotę, a kąpiele wzmacniają ciało.

Tak robiła Anna przez dni 14 i kuracja była skończoną. Skutek był taki, że obrzmienie zniknęło.

Wewnętrznie używała chora każdego dnia filiżankę herbaty ze 6-ciu liści zielonych bzowych; krajało się je drobno i gotowało przez 10 minut. Ona uśmierza wewnętrzną gorączkę, sprawia dobry stolec i działa czyszcząco na nerki.

3.

Wśród gwałtownych boleści, zrobiła się Janowi na ramieniu opuchłość. Ale nie uformował się wrzód, lecz opuchłość trwała, była bardzo bolesną i twardą zupełnie. Lekarze przez kilka miesięcy rozmaite stosowali środki. Zrobili nawet z 2 stron przecięcia, zastrzykiwali coś, ale co? — Nie wie. Ramię bolało coraz gorzej i po kilku tygodniach pokazało się próchnienie kości. Kawałkami wypadały odłamy kosteczek, a że pogorszenie wzrastało ustawicznie, więc chory zapragnął leczyć się innymi środkami, i wybrał wodę. Wygląd cały zapowiadał, że człowiek ten nietylko ramię ma chore, lecz że cały jest chory,

niedokrewny, nie ma dobrej krwi i nie dobrych soków. A więc uzdrówmy najpierw ciało, a wtedy wyzdrowieje i ramię!

1) Każdego dnia omywał całe ciało, przez co orzeźwiał organizm, wzmacniał go i przywrócił napowrót potrzebną transpirację.

2) Chory brał nadto codziennie półkąpiołek. On działa wzmacniająco, rozpuszcza chore materje, przywraca apetyt i dobry wygląd.

Wewnętrznie:

1) Codziennie pił 3 filiżanki herbaty ze szałwji dla poprawy soków, z dodatkiem piołunu dla poprawy trawienia, i jałowcu dla wzmocnienia żołądka i oczyszczenia nerek. Dalej:

1) Rękę zawijał codziennie na 4 godziny w zaparzone siano. Po 2 godzinach zawijanie odnawiał, zawsze okładał je ciepłe.

2) W nocy przykładał na bolejące miejsce szmatkę zamaczaną w odwarze ze skrzypu.

Po kilku dniach zmienił się wygląd zupełnie, wrzód pęknął, próchnienie kości ustało, a ramię było zdrowe napowrót.

Dodaję jeszcze, że po 3 dniach zanurzał ramię w zimnej wodzie przez 2—4 minut; z początku, raz na dzień, potem 2 razy.

4.

23-letniej dziewczynie utworzył się obrzęk poniżej łydek; był twardy, bolesny, zapalony. Z początku nie robiła sobie wiele z niego, leczyć zaczęła się dopiero wtedy, gdy kość została zaatakowaną. Przez wiele tygodni używała rozmaitych środków, ale nadaremnie. Rozczytawszy się w mojej książce, robić zaczęła zawijania ze siana, na ranę kładła skrzyp, omywała się całkowicie, później brała półkąpiołki, i wyleczyła się tymi zabiegami. Kuracja trwała 4 tygodnie.

5.

Gospodarz liczący lat 56 miał buty nieco za ciasne. Palce u nóg bolały go. Mimo to pracował dalej w swoim zawodzie, i mało zwracał uwagi na tę dolegliwość. Po niejakim czasie wywiązało się zapalenie na pierwszym

i drugim palcu u prawej nogi. Nie robił sobie jeszcze i z tego wiele. Ale nareszcie nie mógł już chodzić i zaczął się szanować. Jeden palec był mocno zapalony, a drugi sam odpadał. Lekarz odjął oba palce i sądził, że teraz nastąpi uleczenie nogi. Niestety! Z nogi płynęła ustawicznie brunatna materja. Był to dowód, że próchnienie kości głęboko się wżarło. Zresztą pacjent był zdrów zupełnie. Uważał się jednak za straconego, i gdy nie mógł nigdzie znaleść polepszenia, szukał ratunku we wodzie. Zabiegi:

1) Codziennie zawijał nogi, aż do łydek, w zaparzone siano i okrywał je dobrze wełnianym kocem. Trwało to przez 2 godziny, a po ich upływie, zanurzał siano znowu w gorącą wodę i odmieniał okład.

2) Omywał całe ciało zimną wodą,

3) Na noc maczał płótno w odwarze skrzypu, i zawijał nim dobrze nogę aż poza kostki. W nocy odmieniał się okład raz jeszcze.

Omywania działały na całe ciało wzmacniająco i wydzielająco; o wiele silniej jednak działało zawijanie nóg. W kilku dniach usuniętem zostało niebezpieczeństwo, a w czterech tygodniach próchnienie było wyleczone. W czasie kuracji wychodziły jeszcze małe kawałeczki odłamków kostek. — Dodać jeszcze należy, że chora noga polewaną była codziennie dwoma konewkami zimnej wody. Zimno jej przenikając nogę, spowodowało oddzielenie się chorej materji od kości, i w ten sposób dokonane zostało zupełne uleczenie. — Wewnętrznie: Pił codziennie filiżankę herbaty z krwawniku, dziurawca i babki. Herbata ta czyściła krew.

6.

Dziewięcioletnie dziecko miało od dłuższego czasu palec obrzmiały; był on rozpalony, ale nie bolał bardzo. Po niejakimś czasie zapalił się gwałtownie i płynęło z niego trocha brunatnej cieczy. Trwało to kilka dni, poczem odstała część palca — nastąpiło próchnienie kości.

Zabiegi:

1) Gotowano skrzyp i kąpano rękę przez pół godziny w ciepłym odwarze. Potem:

2) palec i rękę zawijano w płótno zamaczane w odwarze skrzypu.

3) Dwa razy dziennie zanurzać rękę w bardzo zimnej wodzie przez 5 minut, i zaraz ją potem zawinąć.

4) Codziennie omywać całe ciało.

Po 12-tu dniach został palec wyleczony i to tak, że był znowu do użytku.

Omywanie całkowite działało na całe ciało; skrzyp wyciągał i goił; kąpiel ręki wyciągała chorowite materje.

7.

18-letnia dziewczyna miała często wyrzuty na ciele, raz tu raz tam, a płynęła z nich często ciecz żrąca. Potem zrobił się jej obrzęk powyżej kolana, które było zapalone także. Dziewczyna taiła swoją chorobę, jak długo chodzić mogła. Ale obrzęk zapalił się gwałtownie, pęknął sam i wypadły dwa odłamy kości — a więc mamy znowu próchnienie kości.

Zabiegi: 1) Całe udo aż powyżej kolana zawijało się codziennie na 8 godzin. Płótno maczało się w ciepłym odwarze siana i zawijało się na 4 godzin rano, a 4 godzin po południu; co dwie godziny odnawiało się opaskę.

2) Na sam wrzód kładło się ustawicznie szmatkę zamaczaną w odwarze ze skrzypu, a co 2 godzin maczało się ją na nowo. Obrzmienie malało zwolna, aż noga wróciła do normalnego stanu.

3) Chora brała codziennie zawijanie całkowite, a płótno maczało się w odwarze siana. Zawijanie to było koniecznem, ponieważ częsta wysypka wskazywała, że we krwi było wiele chorej materji; zawijanie wyprowadzało ją. W 12 dniach ukończonem było leczenie.

Jak zawijanie całkowite (opaska wielka) oczyszczało cały organizm, podobnie zawijania tamte wyciągały chorą materję z miejsc dotkniętych bolem. Dzięki Bogu, wodzie i skrzypowi, dziewczyna wyzdrowiała zupełnie.

8.

Dziewczyna wyglądająca zawsze zdrowo i czerstwo, dostała na trzecim palcu prawej ręki bolączkę (zanokcica). Palec zgrubiał 3 razy tyle, jak bywał zazwyczaj, i bolał bardzo. Ramię bolało ją, a na całem ciele

była rozpaloną. Po 10 dniach pękła bolączka, i płynęło przez kilka dni dosyć dużo materji. W końcu odpadł pierwszy członek palca zupełnie; przeżarło go próchnienie kości.

Zabiegi: 1) Codziennie naciągała dziewczyna koszulę, zamaczaną w gorącym odwarze siana, na półtorej godziny.

2) Każdego dnia rękę i ramię aż do łokcia zawijała w zaparzone siano. Siano okładała dobrze gorące, leżało przez 6 godzin, a co 2 godziny odnawiała je. Jak plaster wyciągający wyciągało siano ostrość wszelaką z ramienia i ręki.

3) Rękę polewała 2 razy na dzień 1 konewką zimnej wody. Ona ściągała i rozpuszczała niezdrowe materje.— Rana się zagoiła, palec był zdrowy znowu, brakowało mu tylko pierwszego członka.

Puchlina (wodna puchlina, p. skóry itd.)

Jest to doprawdy cudownem, jak ludzki organizm przyjmuje potrawy i napoje, spożyte rzeczy miesza ze sobą, strawione pierwiastki zbiera, i w ten sposób utrzymuje życie i istnienie. Ciecze, których ustrój nie potrzebuje, wydala przy oddychaniu, przez mocz, a w szczególności przez przeziew na powierzchni całego ciała, który nazywamy transpiracją. Często zdarza się jednak, że jakaś część ciała będąc chorowitą, zużytych cieczy nie wydziela ani moczem, ani transpiracją. Wtedy ciecz owa zbiera się wewnątrz ciała, wzrasta gwałtownie, nie znajduje żadnego wyjścia, i staje się powodem choroby, zwanej puchliną. Nagromadzenie takie powstać może w brzuchu, w górnej ciała połowie a najczęściej w osierdziu. Stosownie do tego mamy puchlinę wodną brzucha, piersi lub serca.

Jeżeli spostrzeżesz wnet to nagromadzanie się wody, a owa część ciała, gdzie się to dzieje, jest dosyć silną, wtedy można ową chorą część uzdrowić. Nagromadzoną wodę można usunąć i puchlinę uleczyć. Jeżeli się tego nie dokona, natenczas z pewnością prędzej lub później nastąpi śmierć, stosownie do tego, czy miejsce chorobą

dotknięte stanie się mniej lub więcej nie do użycia. Jeżeli się woda zbiera w osierdziu, natenczas zapełnia się ono zwolna wodą, woda ta przeszkadza uderzeniom serca, wstrzymuje je, i następuje śmierć. Puchlina w brzuchu trwa dłużej, gdyż w jamie brzusznej może się zmieścić dużo wody. W początkach, albo jak długo narząd nie jest bardzo osłabiony, łatwo wyleczyć wodną puchlinę, później idzie to z trudnością, często ratunek wcale niepodobny. Także między skórą i mięsem może się zbierać woda, gdy pory są zupełnie zamknięte, i nie ma żadnych wydzielin. I w ten sposób powstała wodna puchlina, jeżeli wcześnie nie pospieszy się z pomocą, łatwo śmierć sprowadza. Teraz przypatrzmy się sposobom leczenia jej.

1.

Mały Jędruś, liczący lat 11, miał szkarlatynę, z okropną gorączką. Że jednak wewnętrzne narządy były zupełnie zdrowe, więc szkarlatyna przeszła szczęśliwie. Myślano, dziecię już zupełnie uratowane. Naraz poczynają mu puchnąć nogi, ręce, głowa i cały brzuch, a skóra lśni się na całem ciele. Puchlizna kroczy bardzo szybko, a że skóra wygląda jak porcelana, jasnem jest, że ciecz wcale nie transpiruje. Jeżeli się nie dopomoże, lub daje tylko leki na wewnątrz, natenczas dziecię wnet zakończy życie.

Ale Jędruś nie miał do tego ochoty. Naciągnął więc koszulę sięgającą aż do stóp, zamaczaną w słonej wodzie, zawinął się w koc wełniany, a wtedy otworzyły się pory, i ciecz szybko przez nie ulatniała się. Płótno wciągało w siebie wodę, a biednemu Jędrusiowi zaraz zrobiło się lżej. Jeżeli w jednym dniu zawinie się go 2—3 razy, a każdy raz przez jednę do półtorej godziny, wtedy usunie się wkrótce nagromadzoną wodę. Nadto omywa się chłopaka 1—2 razy codziennie wodą i octem, i nie osuszając, kładzie się go napowrót do łóżka. W ten sposób wzmocni się cały organizm, a dziecku będzie coraz lżej i lepiej. Po kilku dniach będzie uratowane. — Można mu dawać na wewnątrz co godzinę lub co 2 godzin łyżkę stołową herbaty ze skrzypu i jałowcu; to zapobiega, aby woda nie gromadziła się wewnątrz, a to co się zebrało, zostanie wydalone z moczem lub stolcem. — Później można jeszcze przez czas jakiś codziennie, potem

co trzeci dzień robić omywania lub krótką kąpiel. To wzmocni organizm i zrestauruje go prędzej.

2.

Berta miała dyfterję i leżała kilka dni w rozpaleniu gorączkowem. Długo wątpiono o jej wyleczeniu. Berta przetrzymała jednak dyfterję, ale naraz zjawiła się puchlina, i nadzwyczaj szybko stało się dziecko nadęte. — Dało się chorej 2 razy w dniu koszulę zamaczaną we wodzie słonej, na półtorej godziny, i zanurzało się ją codziennie na 5 sekund do wody. Wewnętrznie zażywała codziennie filiżankę herbaty z kwiatu bzowego, co godzinę po 2 łyżki. Berta wypociła się obficie i w krótkim czasie minęła puchlina.

3.

Krescencja licząc lat 42, spostrzega, że staje się coraz pełniejszą, a skóra na rękach i nogach poczyna błyszczeć. Nietylko puchnie całe ciało, ale i oddech staje się ciężkim i gorączkuje dużo. Lekarz orzekł, że jest to puchlina skóry. Użyte środki nie pomogły, uznano ją za straconą. Wtedy otrzymała:

1) Każdego dnia koszulę zamaczaną we wodzie, w której gotowało się siano. Zawinięcie trwało przez półtorej godziny i roztworzyło pory.

2) Codziennie opaska od pach aż zupełnie na dół (zawijanie małe). I ta opaska skutkowała bardzo pomyślnie.

3) Codziennie 2 filiżanki herbaty z bzowego kwiatu, skrzypu i jałowcu.

Krescencja wypociła się doskonale, wyszło z niej wiele wody, w 6 dniach znikła wszelka puchlina, i chora wyzdrowiała.

Zazwyczaj przy puchlinie ma się wielkie pragnienie. Im więcej jednak pacjent pije, tem większą staje się gorączka, gdy się woda ogrzeje wewnątrz. Dlatego trzeba pić wody bardzo mało. Dokuczliwe pragnienie najlepiej zaspokoić, zażywając od czasu do czasu tylko po jednej łyżce wody. Rozpalające trunki nie mają żadnej wartości, owszem są szkodliwe, gdyż do rozpalenia dodają rozpa-

lenie, a nie wzmacniają wcale organizmu. A przy puchlinie właśnie głównem złem jest osłabienie.

4.

Antoni całemi tygodniami czuje się zawsze znużonym i za słabym do pracy. Nie wiedzą dobrze, co mu brakuje; czuje się chorym na całem ciele. Brzuch wzdęty, nogi puchną, mało odchodzi wody, pragnienie powiększa się. Lekarz orzekł, że nastąpi puchlina brzucha.

Zaleciłem temu choremu:

1) Każdego dnia 2 półkąpiołki.

2) Pić herbatę z gałązek jałowcowych, gotowanych przez pół godziny.

3) Codziennie wziąść płaszcz hiszpański. Woda odeszła otwartemi porami, jak również moczem i stolcem. W 12 dniach wrócił normalny stan zdrowia.

5.

Teresa cierpi od dłuższego czasu na wątrobę, zażywała wiele, wszystko jednak daremnie! Naraz mówią jej, że ma wodną puchlinę. Nie tracąc czasu ratuje się tak:

1) Zaparzone siano, kładzie gorące na cały brzuch.

2) Pije silną herbatę.

3) I zjada codziennie 15—20 ziarnek jałowcu.

O ile wewnątrz polepsza się sprawa z wątrobą i ta zaczyna funkcjonować, o tyle wydziela się nagromadzona woda. Teresa została po kilku dniach uratowaną. Używała herbaty jeszcze dalej, brała codziennie z początku 2, potem 1 półkąpiołek, i wróciła napowrót do dawnych sił.

6.

Gustaw cierpiał dłuższy czas na nerki. Lekarstwa nie pomogły mu. Utworzyła się puchlina wodna. Ostatniej ucieczki szukał we wodzie. Zabiegi.

1) Każdego dnia 2 półkąpiołki przez 1 minutę.

2) Codziennie silna opaska zamaczana w odwarze siana, (zawijanie małe).

3) Nieraz cały koszyk zaparzonego siana kładł pod opaskę, okładając w szczególności okolicę nerek.

4) Pić pilnie herbatę z krwawniku jałowcu i skrzypu na przemiany z herbatą z piołunu.

W kilku dniach wyszła woda; Gustaw był ocalony. — Przez dłuższy czas brał dalej 3 nasiadówki i 2 półkąpiołki w tygodniu; działały one głównie na wzmocnienie brzucha i nerek.

7.

Marja nie umie sobie tego wytłómaczyć, dlaczego od dłuższego czasu straciła siły, i trapi ją ustawicznie pragnienie niezwykłe. — 1) Każdego dnia piła po trzy lampki wina rozmarynowego; 2) brała w drugim dniu opaskę krótką przez $1^1/_2$ godziny — i puchlina zniknęła.

8.

Michał kaszlał silnie przez kilka lat, i odpluwał nadzwyczaj wiele flegmy. Wszystkie lekarstwa nic nie pomagały. Naraz spostrzega, że nogi silnie puchną. Sądzą, jest zgubiony. Cierpienie piersiowe zrobiło już duże postępy, a teraz przyłączyła się do tego puchlina! Michał dostał:

1) Codziennie 2 silne polewania górne, i

2) codziennie raz zawijanie małe od pach aż zupełnie nadół, przez $1^1/_2$ godziny.

Górna połowa ciała, została wzmocniona; odeszła wielka ilość flegmy; mocz był bardzo brudny i gęsty. Puchlina zbiegła się, po 14-tu dniach chory był uratowany. Płuca i piersi oczyszczone i wzmocnione, a temsamem usunięta przyczyna puchliny.

9.

Józef pił bardzo dużo piwa, więcej aniżeli to służy do zdrowia; nabył wskutek tego wspaniałej peryferji, ale otyłość sprowadziła ciężki oddech. Stracił siły i ledwo może poruszać się. Naraz spostrzega, że buty są za małe, i że zaczyna za prędko pęcznieć na całem ciele. Lekarz orzekł, że krew zamienia się we wodę, następuje rozkład krwi i puchlina. Dawniej lękał się Józef wody, ale teraz z pośpiechem szukał w niej ocalenia życia.

1) Każdego dnia kazał sobie zrobić zawijanie; płótno zmaczał we wodzie słonej. To sprowadziło nadzwyczaj obfite poty.

2) Codziennie brał 2 półkąpiołki.

Po 12-tu dniach wyleczył się z puchliny. Wewnętrznie brał codziennie 2 filiżanek herbaty z piołunu i szałwji, i jadł każdego dnia 12—18 ziarnek jałowcu; poprawiał on strawność, wzmacniał żołądek i wyprowadzał niezdrowe materje. — Przez dłuższy czas brał jeszcze 3 półkąpiołki w tygodniu, unikał piwa i jadał proste, domowe potrawy. Uznał wodę, jako swego wybawcę.

10.

Pani żali się: „Nikt nie uważa mię za chorą; często wyśmiewają mię, gdy się na coś skarżę. Nie mam wybrednego wiktu, lecz prosty, domowy, a jednak jestem silną, piwa nie pijam. Nogi tak mi obrzmiewają, że często chodzić nie mogę. Brzuch jest od dłuższego czasu wzdęty, więc nie bez podstawy obawiam się puchliny. Świeżego powietrza i zimna wcale znosić nie mogę. Jeżeli wyjdę na świeże powietrze, pełną jestem wszędzie reumatyzmów."

Tu zrobiło swoje ubranie nieodpowiednie. Ustrój trzeba oczyścić ze wszelakich zastoin i wzmocnić go należycie.

Zabiegi:

1) Każdego dnia omywanie całkowite, aby transpirację uczynić jednostajną.

2) W tygodniu cztery razy opaska od pach aż zupełnie nadół. Płótno macza się w odwarze siana, aby spędzić obrzmienie z nóg i z brzucha.

3) W tygodniu dwa półkąpiołki; one ściągną całe ciało. — Tak robi się przez 3 tygodnie.

Zbyteczne ubranie zwolna zrzucała ze siebie pacjentka, i odżyła na nowo swobodnie.

11.

Misjonarz, pomimo swego ciężkiego zawodu stał się dosyć otyłym; ruchu bowiem miał mało, a natężał tylko narządy mowy. Naraz opuchły mu tak nogi, że od dołu ku górze lśniły się jak porcelana, a jeżeli się nagniotło je palcem, pozostawały zagłębienia, jak przy wodnej puchlinie. Brzuch był za duży, oddech bardzo ciężki. Licząc lat 52 niezdolnym był do swego zawodu.

Obok wielkiej pracy w jednym kierunku, brak ruchu stał się w istocie przyczyną otyłości i poczynającej się puchliny. Zadaniem jest więc lekarza, działać pobudzająco na organizm, wzmocnić go, aby nastąpiła jednostajna transpiracja, a wzmocnione ciało wyrzuciło ze siebie zgniłe materje.

Ktoby wziął się zaraz do spędzenia wody, ten zamiast zwątlenie usunąć, powiększyłby je jeszcze. A więc nie wodę wyprowadzać, ale należy pierw wzmocnić ciało.

Robić następne **zabiegi**:

1) Przez 8 dni, codziennie 2 razy polanie górne, i wzmacniać je z dniem każdym. — Polania te wzmocniły wszystkie części górnej połowy ciała i pobudziły ustrój do ogólnej czynności. Wygląd stał się czerstwym, tworzenie dalsze złej materji, ustało. Już trzeciego dnia skleśły się nogi nieco, i powiększyła ilość moczu.

2) Każdego dnia polanie ud (dolne), aby i tu wzmocnić osłabione części, ściągnąć skórę i narządy wewnętrzne.— Tak przez 8 dni. Potem:

3) Polewania pleców 2 razy dziennie, a nadto polanie górne i kolan.

Polanie górne wzmacniało dalej górną ciała połowę; polanie pleców dokonywało tego samego na całem ciele. Chory nabrał otuchy, mocz był uregulowany, apetyt powiększył się; na nogach można było spostrzedz, że pomniejszył się do nich dopływ wody. — W trzecim tygodniu zrobiły wielkie postępy siły ustroju. Natura stała się względem choroby odporną. Teraz dopiero nadszedł czas oczyścić ciało z nagromadzonych złych materyj. Tym celem brał pacjent:

1) W tygodniu 2 razy zawijanie od pach aż do stóp.

2) Dwa razy w tygodniu opaskę krótką przez $1^1/_2$ godziny. — Opaska krótka rozpuszczała i wciągała w siebie wszystko złe na przestrzeni od pach aż do kolan. Poprzednie zaś zawijanie dokonywało tego samego na całem ciele. — Ponieważ wzmocnioną była górna połowa ciała, a napływ ku dołowi był nieznaczny, więc osadzająca się masa, szybko została usuniętą, a chory od dnia do dnia czuł się lepiej.

Aby zabiegi zewnętrzne wesprzeć z wewnątrz, pił codziennie filiżankę herbaty ze skrzypu i jałowcu; ona

oczyszczała ciało i poprawiała trawienie. W 4-rech tygodniach wyleczył się misjonarz.

Dla dalszego wzmocnienia brał niekiedy półkąpiołek, lub kąpiel całkowitą, a jałał proste potrawy.

Reumatyzm i podobne mu cierpienia.

Cóż zdarza się dzisiaj częściej, jeżeli nie reumatyzm? Przed 40, 50-ciu laty, rzadko kiedy zdarzały się podobne przypady, a dziś, spotykasz tysiącami te choroby w każdem mieście. Nawet wieśniacy, którzy dawniej wolni byli od takich przypadków, gdyż przed nimi chroniła ich praca ciężka w czoła pocie, teraz bez liczby zapadają w te słabości, i często stają się zupełnie niezdolnymi do swego zawodu. Wielkie rozdelikacenie i zniewieściałość, której w ogóle hołdują, przyczyną są główną tych chorób. — W leczeniu trzymać się należy zasady: Co Herkulesowi wychodzi na zdrowie, to zniszczy mdłego krawczynę. Przed tym strasznym wrogiem ochronić może rozumne hartowanie, i rozumne ubranie ciała. Ubranie nie powinno czynić z ciała ludzkiego rośliny oranżeryjnej.

Miałem raz kwiatek w swoim pokoju. Kiedy najpiękniejszem zdobny był kwieciem, zostało przypadkiem okno otwarte, a na dworze było zimno. Rano spostrzegłem, że listki niektóre zbliżone ku otwartemu oknu dostały plam żółtych, które z czasem stały się mocno brunatne. Liście ucierpiały tak wiele, że już pozostały chorowitymi. Pomyślałem sobie, że liście wystawione na działanie zimna dostały reumatyzmu, który zakorzenił się głęboko, i sprawił spustoszenie takie, że liść pozostał chory. — Podobnie dzieje się i z ludzkim organizmem. Skoro na jakiemś miejscu zimne powietrze wciśnie się porami do ciała, podobnie jak wsiąka woda w sukno, wtedy zimno ściąga i zamyka pory, przeziew, wyparowanie wydostać się nie może, i następuje większe lub mniejsze zapalenie, działające burząco i niszcząco. Zapalenie wytwarza chorowite materje, które rozszerzają się coraz dalej, coraz głębiej wnikają aż do kości i stawów, i wywołują reumatyzm stawowy.

Stan taki może być wyleczony wtedy, jeżeli doko-

nane uszkodzenia usunie się zwolna; a jako choroba z zewnątrz wcisnęła się na wewnątrz, tak trzeba zadziałać z zewnątrz na wewnątrz, i spowodować jej usunięcie. Trzeba zrobić z chorobą tak, jak z kroplą atramentu, gdy na białe padnie płótno — trzeba ją wymyć.

Reumatyzm może osiągnąć przewagę nad ciałem i takie wywołać spustoszenie, że wyleczyć go już nie można. Że w takich przypadkach używa się jadowitych do wcierania rzeczy — pojąć tego nie mogę. Jeżeli powietrze zimne działa szkodliwie, jakżeż dopiero niekorzystnie działa przez pory trucizna!

1.

Przychodzi do mnie młodzieniec, liczący lat 24, i skarży się, że nie może na chleb zarobić, ma bowiem reumatyzm stawowy, raz w jednej, raz w drugiej nodze; to w tej, lub owej części ciała. Często dniami całymi leży w łóżku. Używał już rozmaitych środków, maści, trucizn itd., ale nic nie usunęło boleści.

Na przypady takie odpowiednimi są następne zabiegi:

W tygodniu: 1) Dwa razy płaszcz hiszpański.
2) Dwa razy omywanie całkowite w nocy.
3) Dwa razy półkąpiołek.

Tak przez 3 tygodnie. Po upływie tego czasu znikł reumatyzm. Trzeba było tylko dla zupełnego wzmocnienia i zahartowania się: — wziąść w tygodniu 2 półkąpiołki.

Skutki zabiegów: Płaszcz hiszpański rozpuszcza i wyprowadza wszystkie pozostałe chorobliwe materje, wywołujące zniszczenie, czyści więc organizm. Omywania i półkąpiołki wzmacniają ustrój, czynią go odporniejszym i wzmacniają osłabione, podupadłe części ciała. Płaszcz hiszpański używa się tu dlatego, ponieważ ustrój jest silny i muskularny.

2.

Ślusarz cierpi już od kilku lat na reumatyzm stawowy. Używał już wielu rzeczy, lecz bez skutku. Leżał często po kilka tygodni w łóżku, cierpiał okropne boleści i zażywał nieraz odurzające środki dla ich uśmierze-

nia. Wygląd był prawie śmiertelnie blady, rysy zapadłe— prawdziwy mąż boleści!

Pierwszymi zabiegami były dlań polanie górne i polanie ud. Po nich obrzmiały obie nogi, szczególniej na kolanach silnie, że cierpiał bole najstraszniejsze. Wtedy zawijało się go od pach aż zupełnie na dół w zaparzone siano, przez 2 godziny. Jeszcze tego samego dnia dostał polanie ud. Po kilku godzinach ustał ból zupełnie. — Po kilku polewaniach ramiona i barki obrzmiały znowu, a więc i tu zastosowano ciepłe zawijanie ze siana. Robiono tak przez dni cztery: Codzień zawijanie, codzień polanie górne i polanie ud. Obrzmienia znikły, bole ustały, jak gdyby ich nigdy nie było.

Potem brał przez dni 14 codziennie polanie górne i polanie ud rano; a po południu półkąpiołek. Wnet uczuł się zdrowym i silnym i dziwił się tylko, jak te proste środki, a tanie leki sprawiać mogą takie skutki!

Siano rozpuszczało materję chorobotwórczą i wyciągało. Polewania i półkąpiołek wzmacniały, regulowały obieg krwi, jednostajną dawały ciepłotę naturalną. W ten sposób cała maszynerja znowu w porządny ruch wprowadzoną została; dobry apetyt i sen najlepszym był dowodem zdrowia. Uleczony ślusarz brał nadal co tydzień 2—3 półkąpiołków.

3.

50-letni wieśniak okropne ma bole w stawach kolana, biodrach, i kostkach, jest zupełnie do pracy niezdolny i najczęściej leży w łóżku. Choruje na to dłużej, niż dwa lata, używał wielu rzeczy, a zamiast polepszenia zawsze mu gorzej. Boleść odejmuje mu sen i apetyt.

Reumatyzm wywołał twarde obrzęki, które trzeba rozpuścić i usunąć, a wtedy dopiero wróci może zdrowie i siły.

1) Przez 8 dni dostawał chory codziennie opaskę (zawijanie) od pach począwszy aż zupełnie na dół, zamaczaną w odwarze siana.

2) Każdego dnia 2 razy omywanie całkowite z wody i octu, bez osuszania się.

3) Wewnętrznie: Codziennie 3 razy, za każdym razem po 3 łyżki, herbaty z piołunu.

Opaski rozpuszczały chorowite materje, a omywania pomnożyły ciepłotę, wzmocniły organizm i ujednostajniły transpirację.

Po 14-tu dniach wrócił wieśniak do swej pracy.

4.

Gospodyni miała przez kilka miesięcy reumatyzm w plecach, ramionach, a częścią i w piersiach. Smarowała się i wcierała wiele rzeczy — uzdrowienia jednak nie znalazła. Gdy była niepogoda, musiała często leżeć parę dni w łóżku. Nakazano jej nosić wełnianą koszulę. Zauważyła jednak, że od tego czasu, powiększyły się bole.

Jak zaradzić temu złemu? Jak można usunąć najłatwiej te reumatyczne materje i uzdrowić organizm?

1) W tygodniu naciągnąć 3 razy koszulę, zamaczaną w odwarze ze siana. Ona rozpuści i usunie wszystko szkodliwe. A że same te zabiegi mogłyby cierpiące miejsca i organizm rozdelikacić, więc koniecznem jest:

2) Wziąść każdego dnia polanie górne i kolan. — Po 12-tu dniach ustąpiła choroba. Dla wzmocnienia ciała i dla nadania mu odporności brać w tygodniu 3, potem 2, w końcu jeden półkąpiołek.

5.

Nauczyciel został spensjonowany na pół roku, gdyż z powodu reumatyzmu, stał się niezdolnym do pracy. Sypialnię miał nieco wilgotną; część murów była więcej czarna niż biała; a że bojaźliwym był i nie wietrzył jej należycie, więc nabawił się dotkliwej choroby. Mówił, że dawniej zawsze był zdrowym. Nic łatwiej nie sprowadza tej słabości z charakterem uporczywym, jak wilgotne pomieszkanie.

Dla wyleczenia niezbędnem jest najpierw 1) suche pomieszkanie; 2) zadziałać na cały organizm, 3) i poprawić krew.

Robił następne zabiegi:

1) W tygodniu 2 lub 3 razy płaszcz hiszpański; on rozpuszcza i wyprowadza wszystko szkodliwe!

2) Półkąpiołki, które hartują i wzmacniają organizm.

3) Wewnętrznie: Posilny wikt, i codziennie fili-

żanka herbaty z piołunu, szałwji i jałowcu, podzielona na 3 porcje.

Po 3 tygodniach ustąpiło cierpienie. Dla wzmocnienia brał dalej 2 lub 3 półkąpiołki w tygodniu, a zamiast herbaty używał jałowcu (jałowcowa kuracja).

6.

Pani ma obrzmiałą nogę, od góry aż do kolana; przez $1^1/_2$ roku znosi rozpaczliwe boleści, leczy się rozmaitymi środkami i odwiedza kilka miejsc kąpielowych. Ale stan jej pogorszył się, i musi chodzić o kulach. Orzeczono, że w nodze nietylko jest reumatyzm ale i podagra. Równocześnie uczuwa pacjentka boleści i w drugiej nodze, a twierdzi, że w podobny sposób zaczęło się z pierwszą nogą.

Uleczyć można nogę rozpuszczeniem i wydaleniem chorobliwych materyj nagromadzonych w niej. A więc:

1) W tygodniu dwa zawijania z zaparzonego siana przez $1^1/_2$ godziny; zadaniem ich działać rozpuszczająco nietylko na nogę ale i na brzuch. (Zawijanie obejmuje brzuch i uda.)

2) Każdego dnia zawinąć nogę znowu zaparzonem sianem, przyłożywszy je do gołej nogi. Zawijanie trwa 4 godziny; ale po dwóch godzinach trzeba dać nowe siano, lub zanurzyć je w odwarze ze siana.

Od trzeciego dnia począwszy dostawała chora:

3) Codziennie polanie górne i polanie ud.

4) Mocno bolejącą nogę polewało się codziennie 2 razy. — Tak przez dni 14. Potem:

5) Jednego dnia półkąpiołek, drugiego polanie pleców. — W czwartym tygodniu skończyła się kuracja. Zawijania rozpuszczały; polewania i kąpiele hartowały i wzmacniały. W ten sposób siano i woda uratowały nieszczęśliwą.

7

40-letnia dama, skarży się na wielkie boleści w karku, które rozszerzają się nieraz aż do połowy głowy, a także i na plecy. Kark staje się często zupełnie sztywnym, że nie może zwrócić głową ani na prawo, ani na lewo; może

to pewien rodzaj tężca? Używała wielu rzeczy — wszystko bez skutku.

Sztywność i obrzmienia trzeba tu leczyć w ten sposób, jak stawowy obrzęk reumatyczny. A więc:

1) Codziennie przykładać na dwie, cztery, lub sześć godzin zaparzone siano; ale co 2 godziny zmieniać siano, lub zamaczać je na nowo w ciepłym odwarze siana. Dalej:

2) Trzeba wziąść każdego dnia 1 lub 2 polewania górne ze zimnej wody. Koniecznem jest wreszcie:

3) Aby codziennie omywać się całkowicie lub wziąść półkąpiołek przez pół minuty.

Po 14 dniach choroba ustąpiła. Siano rozmiękczyło sztywność i wydaliło materje chorobotwórcze. Polewania wzmacniały i hartowały. Omywania lub półkąpiołki regulowały obieg krwi i dawały równomierną, naturalną ciepłotę.

8.

Młodzieniec 19-letni skrzywioną miał głowę na jednę stronę, gdyż z drugiej strony obrzmiała mocno szyja i była zupełnie sztywną. Nie mógł podnieść głowy do góry, ani zwrócić jej na prawo lub lewo. Obrzęk reumatyczny był dość duży i wciskał się na wewnątrz, i tylko z wielką trudnością połykać mógł całkiem miękkie pokarmy. Nawet mówienie szło z trudnością i sprawiało mu bole.

Ponieważ obrzęk utworzył się na wewnątrz i zewnątrz, będzie tu najlepszą:

1) Para na głowę ze siana. Młodzian, wdycha pilnie parę, ale uważa, aby nie była za gorąca. Po 18 do 20-tu minutach, kończy się działanie pary, a kark polewa się dobrze jedną lub dwoma konewkami zimnej wody.

2) Każdego dnia owinąć szyję na 4 do 6 godzin; płótno zamaczać w odwarze ze siana; po 2 godzinach zmaczać płótno na nowo, ale odwar nie powinien być za gorący.

3) Codziennie polanie górne.

9.

42-letnia gosposia opowiada: „Od lat dwóch trapi mię katar i reumatyzm tak, że nie wiem, czy miałam je-

den dzień spokojny w roku. Nieraz myślę, że opuszcza mię katar, zaledwo jednak zbliżę się do okna, aliści katar mój wrócił na nowo. Gdy opuszczę izbę i przejdę się po domu, szukam zaraz miejsca wypoczynku, bo trapią mnie bole raz w udach to znów w łopatkach; krótko — reumatyzm spaceruje wszędzie. Dzień i noc spokoju nie mam od cierpień. Ubrałam się we wełnę, dwa i trzy razy okręcam się nią z polecenia lekarza — nic nie pomaga. Od tego czasu jednak rozszerzył się reumatyzm na całe ciało, a pierwej miałam go tylko w plecach". — W istocie, kobieta wygląda jak obraz cierpienia; jęczała i płakała.

Cóż tu robić należy? Tu mało będzie do rozpuszczania i wydalania; biedna istota jest wychudzona zupełnie. Trzeba jej hartowania, wzmocnienia i wywołać regularną transpirację, która ustała całkowicie. A więc.

1) Jednostajną ciepłotę i transpirację dadzą omywania. Najlepiej brać je z łóżka wstawszy, i zaraz napowrót do łóżka. Tak przez 3 dni. Potem:

2) Każdego rana polanie kolan; popołudniu delikatne polanie górne; a w nocy nasiadówka przez pół minuty.

Tak przez 10—12 dni. Po trzech lub czterech dniach, zrzucać powoli to mnóstwo wełnianych okryć. Po upływie kilku dni:

3) polanie ud każdego rana; po południu polanie górne trzema lub czterema konewkami wody. Koszula wełniana, zamieniona została na lnianą.

Dalsze zabiegi: Półkąpiołek i polanie górne, 2 lub 3 razy w tygodniu. — Pacjentka przyzwyczaiła się do zwykłego ubrania, i uleczona już brała w tygodniu 3 półkąpiołki. Minęło 8 tygodni, zanim chora zupełnie odzyskała zdrowie i zdolną była do pracy.

10.

Dygnitarz powiada: „Albo muszę urząd mój porzucić, albo co innego stać się musi. Noszę koszulę wełnianą Jägera, jegerowskie kalesony pierwszej jakości, opaskę brzuszną, na dolnych krzyżach dwa kocie futerka, a na tem ubraniu, jeszcze grube i tęgie wełniane ubranie. Na świeżem powietrzu pozostać nie mogę, a gdy się przejdę z jednego pokoju do drugiego, odnawiają się moje bole.

Zresztą byłem zawsze zdrowym i silnym, i jestem dobrze zbudowany. Nędza moja rozpoczęła się od kataru upartego, do którego przyplątał się powoli reumatyzm.

Wygląd był nie zły i czynił wrażenie, że tu jest jeszcze dzielna siła naturalna. Rozdelikacenie widocznie wzięło chwilowo przewagę.

Poczciwiec stanowczo był zdecydowany pozbyć się uprzykszonych gości, i ochotnie brał polewania górne, polewania ud (dolne), półkąpiołki, i w końcu polewania całkowite. Chodził także po wodzie. — Po 5 miesiącach z radością wrócił do opuszczonego zawodu, pracuje dalej porządnie, i chwali Stwórcę za dobrodziejstwo, jakie nam w wodzie udzielił.

11.

Pani miała przez 2 lata nerwoból kulszowy (ischias), i dłużej, jak przez rok, dość silnie obrzmiałe nogi. Apetyt był bardzo dobry, wygląd zupełnie świeży, sen dobry, jeżeli go nie spędził nerwoból.

Tu są obrzmienia i dosyć wielka otyłość, wskazanem więc jest: rozpuszczenie, wydalenie i hartowanie. A więc:

1) W tygodniu 3 razy para na nogi, przez 18—20 minut, a zaraz po niej słabe polanie ud, które za każdym razem wzmocnić należy.

2) W tygodniu 2 pary na głowę, a po nich polanie górne.

3) 14 dni później półkąpiołki na przemiany z polaniami górnemi i dolnemi (ud). Tak robić przez 2 tygodnie.

Aby ciału wrócić pełną siłę i zdrowie, bierze się dalej półkąpiołki 2 lub 3 w tygodniu. W 6-ciu tygodniach chora była zupełnie zdrową.

12.

Chłopak dwunastoletni miał nerwoból kulszowy (ischias) i zawsze niejakie cierpienie, niekiedy nawet bardzo silne. Nogi obrzmiewały mu czasem. Choroby nabawił się z przemoknięcia i zaziębienia.

Zabiegi: Pierwszego dnia zawijano chłopca w płótno zmaczane w ciepłym odwarze z owsianej słomy. Drugiego dnia wziął półkąpiołek przez pół minuty. Tak robiło się przez 12 dni, poczem dzieciak był uleczony.

13.

36-letni mężczyzna, żali się na następne cierpienia: „Ramiona moje i nogi pełne są reumatyzmu. Często chodzić nie mogę wcale, a nieraz dni kilka leżę w łóżku. Po największej części oddech mój ciężki, czasem wielki brak oddechu, prawie do uduszenia się. Miewam także silne kongestje, że nieraz myślałem, iż zostanę porażony. Żyję bardzo skromnie, a pijam mało. Zawód mój więzi mnie do pulpitu kancelaryjnego".

Chory ów z powodu braku ruchu, miał zastoiny krwi.

Zabiegi: 1) Każdego rana polanie ud; w 2 godziny później polanie górne. 2) Każdego popołudnia polanie pleców, a wieczór chodzić po wodzie. — Po 14-tu dniach chory odzyskał zupełnie zdrowie.

Zapytasz kochany czytelniku, jak tu działały zabiegi? — Polewania górne przyśpieszały obieg krwi, która rozdzieliła się odpowiednio po żyłach. Polewania ud odciągnęły znowu krew ku dołowi. W ten sposób ustąpiły zastoiny. Czem fala wody dla młyna, tem polewania pleców dla grzbietu. Pacjent w krótkim czasie wrócił do zdrowia, gdyż miał dobre narządy, tylko życie spokojne nabawiło go tej choroby. — Gdyby ów pan był słabowitym, wtenczas należałoby robić zabiegi słabsze i mniej liczne.

14.

Inny chory tak opowiada o swej słabości: „Od pół roku cierpię na reumatyzm stawowy, a że nigdy nie byłem nadzwyczajnie silnym, więc podupadłem bardzo. Wielkie mam bole w nogach, które często sięgają aż do górnego uda, nieraz i wyżej; czuję ich w prawym lub lewym boku, a niekiedy nawet w łopatkach. Gdy bóle są silne, nie mogę nic jeść. Zażywałem już wiele rzeczy, miałem kilku lekarzy i mnóstwo spotrzebowałem maści do wcierania. Wcierałem spirytus kamforowy i wódkę francuską. Czegokolwiek próbowałem, kosztowało dużo pieniędzy — nadaremnie; straszne bole pozostały."

Chory ów nabawił się tej choroby wskutek zaziębienia, a że zbudowany jest słabo, więc prędko opuściła go siła.

Zabiegi: 1) Dwa razy w tygodniu opaska od pach

począwszy, aż zupełnie na dół przez $1^1/_2$ godziny. Płótno zmaczać w ciepłym odwarze ze siana.

2) Cztery razy w tygodniu polanie górne i polanie kolan. Robić tak przez 14 dni.

Potem każdego dnia półkąpiołek, i co drugi dzień polanie górne. Tak znowu przez 14 dni.

Skutek. Opaski ciepłe wzmacniały słabą ciepłotę naturalną i wyprowadzały złe materje, rozpuszczając je i wyciągając. Polewania górne i kolan wzmacniały organizm, pomnażały ciepłotę naturalną, i regulowały obieg krwi. — Zaleciłem następnie kurację jałowcową. Ona czyści nerki, wzmacnia żołądek, a herbata z piołunu, którą pił codziennie, poprawiała soki żołądkowe. — Po 4-rech tygodniach wyzdrowiał chory. Aby wzmocnił się należycie, poradnem jest wziąść 1 lub 2 półkąpiołki w tygodniu.

15.

Reumatyzm z podagrą.

„Tak nazwali moją chorobę lekarze. Czuję wielkie znużenie szczególniej w nogach, które często bolą mię bardzo; najwięcej palą mię podeszwy, że nieraz chodzić nie mogę. Gardło moje jest suche, i ustawiczne mam pragnienie. Często nie sypiam wcale. Po największej części jestem osowiały i niezdolny do pracy. Dawniej pociłem się wiele, teraz wcale nie. Wszystkie te dolegliwości udręczają mój umysł. Byłem w kilku kąpielach, wyżyłem wiele lekarstw, ale bez istotnego pożytku.

Chory brał następne zabiegi:

1) W tygodniu 2 razy płaszcz hiszpański zamaczany w ciepłym odwarze owsianej słomy. Leżał w nim przez $1^1/_2$ godziny.

2) Jednego dnia polanie górne i polanie kolan, drugiego półkąpiołek, trzeciego dwa polania pleców.

Tak przez 3 tygodnie. — Chory spał dobrze, miał wyborny apetyt, wesoły umysł i nową do życia ochotę. Zażywał dwa razy dziennie, każdym razem 30 kropel tynktury z jałowcu, piołunu i głogu. Dwa razy w czterech tygodniach filiżankę rozwalniacza; w 3 porcjach pił w jednym dniu.

Działanie: Płaszcz hiszpański rozpuszcza; polewania wzmacniają i usuwają materję chorobotwórczą;

krople wewnątrz ład wprowadzały, działając na nerki i trawienie. Rozwalniacz wyprowadzał zaległe złe materje.

Rozedma.

Pan, liczący lat 57, żali się: „Oddech mój ciężki jest; często jest tak utrudniony, że iść wcale nie mogę. Jeżeli to cierpienie potrwa z pół roku, to już nie wytrzymam. Jestem wprawdzie dosyć otyły, ale nie zbytecznie. Zatrudnienie moje wymaga wiele pisaniny".

Zabiegi: 1) Codziennie 2 razy polanie górne.

2) Każdego dnia polanie kolan i polanie ud.

3) Co drugi dzień nasiadówka zamiast polania kolan.

4) Codziennie 2 razy, każdym razem po 50 kropel tynktury z jałowcu głogu i piołunu. Zmieszawszy je razem, leje się do 12—15 łyżek wody i pije w przeciągu pół godziny. — Chory robił tak przez 4 tygodnie i odzyskał zdrowie.

Płuca były silnie zaflegmione. W brzuchu było wiele gazów, nieczynność, osłabienie. Polewania usunęły ociężałość, pobudziły większą czynność, rozpuściły flegmę i wydaliły. Nasiadówki wzmacniały brzuch i usuwały gazy. Krople czyściły, pędziły gazy, poprawiały trawienie. Dalej nic już nie było potrzebnem; niekiedy tylko polanie górne i polanie kolan, nasiadówka i półkąpiołek — co drugi lub trzeci dzień jeden z tych zabiegów.

Szkrofle.

45-letnia dama, miała w górnej części szyji ranę dłuższą niż palec, która została jej po operacji, i nie zgoiła się. Drugą ranę miała na prawem ramieniu powyżej łokcia. Na tem miejscu wyrżnięto wrzód. Trzecia rana, która również zgoić się nie chciała, była na prawej nodze, powyżej kolana. Chora mało miała apetytu, i mówiła, że żołądek jej był zły. Wyglądała złamana, żółta i pozbawiona czerstwości. Usposobienie jej było przygnębione bardzo, gdyż latami całemi leczyła się, radziła wielu lekarzy, a u żadnego nie znalazła pomocy. Ostatniego ratunku szukała teraz we wodzie.

Jasnem było, czego tu nie dostawało. Na szyi wyrznięto gruczoły, a reszta otwartych ran pochodziła również z obrzmienia gruczołów. Pani była na wskróś szkroflistą, jakkolwiek była dosyć okazałą i zbudowaną dobrze.

Zabiegi: 1) Każdego dnia polanie górne, polanie ud i omywanie całkowite w nocy; tak przez 8 dni. 2) Polanie górne, polanie pleców, polanie ud, każdego tygodnia opaska krótka. Tak przez 14 dni. 3) Codziennie 2 polania górne, i 2 półkąpiołki. — Wewnętrznie: Trojaka herbata: *a)* z *foenum graecum* i domieszki piołunu, *b)* ze szałwji, krwawniku i dziurawca, *c)* z podbiału, babki i centurji.

W czterech tygodniach chora była zupełnie wyleczoną. Rany wyropiły się i zagoiły same od siebie. Na same rany nie dawało się nic, prócz czystej bawełny. Pacjentka wyrzuciła ze siebie wiele flegmy, i tak uzdrowiony został organizm na wewnątrz.

Wikt jadła prosty, domowy.

Działanie: *a) Foenum graecum* z piołunem działa rozpuszczająco i wzmacnia żołądek; *b)* szałwja poprawia soki i oczyszcza; dziurawiec poprawia krew i jej krążenie; krwawnik rozpuszcza i poprawia soki; *c)* podbiał oczyszczająco działa i wzmacniająco; babka podobnież; centurja poprawia stale trawienie i wzmacnia żołądek.

Polewania górne wzmacniają górną ciała połowę, i oczyszczają pojedyncze części z niezdrowych materyj. Polewania ud dokonywały tej samej pracy w dolnej ciała połowie. Omywanie całkowite w nocy sprawiało silne wyparowanie i pomnażało naturalną ciepłotę. Opaska krótka rozpuszcza i wciąga w siebie wszystko złe. Polanie pleców wzmacnia stos pacierzowy. Półkąpiołki na zakończenie wzmacniały cały organizm i dodawały mu energji. W ten sposób uzdrowioną była owa pani, gdy usunięto wszystkie chore materje stosownie do ogólnej zasady: materję chorobotwórczą trzeba rozpuścić, wydalić i wzmocnić organizm.

2.

Przyniesiono dziewięcioletniego chłopca w następnym stanie: Miał on 3 dziury z wielkiemi guzami w nodze, 2 dziury w górnem i dolnem ramieniu, a z nich płynęło wiele nieczystości. Szyja była sztywna, i nabiegła

nieco. Wygląd był blady, częściowo szklisty niby porcelana, apetyt do niezdrowych potraw a nie do posilnych. Z trudnością ujść mógł mały kawałek drogi. Od młodości nigdy zdrowym nie był, im dalej rósł w lata, mizerniał więcej. Rodzeństwo jego było zdrowe. Matka twierdziła, że cierpienie rozpoczęło się po zaszczepieniu ospy.

Robiono co następuje:

1) W tygodniu naciągano 3 razy koszulę zamaczaną w odwarze słomy owsianej; wkładało się ją ciepło, i leżała przez półtorej do dwóch godzin.

2) Każdego dnia omywanie całkowite zimną wodą i octem, ale dopiero po upływie 4—5 godzin po zabiegu wskazanem pod Nr. 1).

3) Guzy z ranami zawijano każdego dnia zaparzonem sianem przez 2 godziny.

Wikt. Każdego ranka pił chłopak kawę słodową z mlekiem, w którem gotował się koper włoski. Każdego popołudnia jadł bułkę czerstwą. Co wieczora zupę posilną; jednego dnia gotowaną z mlekiem, drugiego z rosołem. Na objad zwykłe potrawy domowe należycie pożywne. Niewolno mu było natomiast pić piwa, wina, ani kawy ziarnistej. — Tak postępował przez 4 tygodnie. Rany zgoiły się wszystkie. Jakkolwiek ciężko było chłopczykowi przyzwyczaić się do tego wiktu, mimo to wyglądał dobrze odżywiony. Naturalna ciepłota powiększyła się. Dziecko było wesołe i silne.

Dalsze zabiegi: Codziennie półkąpiołek przez pół minuty, a podczas tego omywać górną połowę ciała. Każdego dnia omywano ciało wodą i octem. Zrana dostawał pożywną zupę chlebową; wieczór zupę posilną i drugą potrawę, prostą a pożywną. Codziennie jadł 6 ziarnek jałowcu. — Zabiegi te znowu robił przez 4 tygodnie. Stan zdrowia polepszył się tak istotnie, że chłopak mógł chodzić do szkoły; o ile wzmacniało się ciało, o tyle wzmagały się siły ducha. Wszystkie wrzody były zagojone. Nadal nie potrzeba było robić nic szczególnego, byle tylko pozostać przy zdrowym, prostym wikcie pożywnym, i brać codziennie lub co drugi dzień półkąpiołek.

Nagromadzona w organizmie materja chorobotwórcza wytwarzała wrzody, a pochodziła ze złej krwi. I nie

mogło być inaczej, skoro chłopak jadał tylko takie potrawy, które dawały mało krwi a do tego złej. Chłopak najchętniej pijał piwo, wino, jadł łakomie słodycze i kawę naturalnie! Zmienione pożywienie dostarczyło innej, lepszej krwi, i odżywiło lepiej całe ciało. Zawijania rozpuściły zastoiny i usunęły chorowite materje; omywania i półkąpiołki wzmocniły i ogrzały ciało, i pobudziły je do energiczniejszej czynności. Chłopak ten doskonałym był obrazem smutnych następstw, jakie za sobą pociąga przewrotny sposób życia.

Utrata słuchu. (Choroby uszu).

Oczy są zaiste najważniejszą częścią ciała, ale nie o wiele niższą jest także rola uszu. Jeżeli ślepota jest nędzą, to głuchota jest nieszczęściem. Przekonywują nas o tem głuchoniemi, którzy chociaż posiadają narządy mowy, mówić jednak nie mogą, bo słyszeć nie mogą. Dowód to także, że mowy wyuczyć się trzeba. Często się zdarza, że głuchota jest wrodzoną, ale wielu także traci słuch przez chorobę. Ileż to znałem dzieci, które przez szkarlatynę, ospę lub inną wysypkę, zupełnie słuch straciły! Ten jeden wzgląd powinien być dla każdego obowiązkiem, aby takie choroby leczyć wodą. Nie uwierzę bowiem nigdy, aby stracić można słuch, gdy się te choroby rozsądnie leczy wodą. Ale nietylko u dzieci, i u dorosłych zdarza się to często, że przez pomienione wyżej choroby ginie słuch zupełnie albo częściowo. Przekonany jestem stanowczo, że nikt nie nadweręży słuchu, kto leczy się moją metodą. Natomiast wiele miałem przykładów, że silne tusze i spadówki po zakładach wodoleczniczych, spowodowały tępy słuch lub nawet jego utratę.

Słuch może być osłabiony lub utracony przez upadek, uderzenie itd., co zaliczyć należy do nieszczęśliwych przypadków. Tępy słuch, a nawet głuchota leczy się najlepiej wodą, o czem poucza wiele przykładów. Ponieważ woda rozpuszcza wszelakie stwardnienia, wzmacnia słabe narządy, strętwiałe czyni elastycznymi, krótko, każdą materję chorobotwórczą w każdej części ciała rozpuszcza,

wyprowadza i działa wzmacniająco — z tego to powodu uleczenie wodą jest możliwe, i dobre przynosi rezultaty.

1.

Anna liczy lat 9. Przed dwoma laty miała szkarlatynę i uważano ją za straconą. Odzyskała wprawdzie zdrowie, ale słuch był tak osłabiony, że z trudnością tylko słyszała kilka głośnych tonów. Ponieważ woda jest nieszkodliwą, gdy stosowaną jest dobrze, zrobiono więc próbę z wodą. Po 14 dniach spostrzeżono maleńkie polepszenie; a po 6 dalszych tygodniach mogła dziewczynka porozumiewać się z każdym, kto mówił wyraźnie.

Zabiegi działały częścią na całe ciało, częścią na uszy. Skoro słuch ucierpiał przez gorączkę, natenczas przypuścić należy, że i inne części ciała ucierpiały mniej lub więcej — ztąd koniecznem jest zadziałać na całe ciało. Choroby takie pozostawiają chętnie zaburzenia w obiegu krwi, a te można znowu najłatwiej usunąć przez wodę. Że takie choroby pozostawiają po sobie osłabienie na czas dłuższy, często na całe lata — o tem nie trzeba nikomu dowodzić. Najlepiej więc będzie zadziałać na całe ciało, i przyprowadzić go do lepszego stanu zdrowia. Stało się to w ten sposób:

1) Codziennie omywano całe ciało wodą i octem, co najwyżej przez 1 minutę, nie nacierając, ani nie osuszając. Zabiegi te poprawiły obieg krwi, i usunęły zastoiny. 2) Każdego dnia dostawało dziecko polanie górne, z polaniem uszu. Polanie górne robi się jak zwykle, a oprócz tego polewało się silnie w szczególności miejsca za uszami i w około uszu. Powtarzane polewania rozpuściły wszystkie stwardniałości, i usunęły zastoiny, jeżeli były; prócz tego zostały wzmocnione te części zimną wodą i ustąpiły przeszkody, które sprawiały głuchotę.

Lekarze oświadczyli, że uszom nic nie brakuje, dla tego wlewało się 3—5 kropel słodkiego olejku migdałowego, jednego dnia do jednego ucha, drugiego dnia do drugiego. Olejek ten odejmuje wewnętrzną gorączkę, wewnętrznym częściom ucha nadaje miękkości i elastyczności, jednem słowem działa znakomicie.

2.

15-letni chłopak opowiada: „Przed dwoma laty

spadłem z dość wysoka z dachu, i od tego czasu pogarsza się mój słuch z każdym tygodniem. Wydałem już bardzo wiele na kurację, aż oto teraz powiada mi mój doktór, abym zaprzestał wydatków, gdyż mi nic nie pomoże". — Za uchem było małe wzniesienie, które naprowadzało na domysł, że mogły się tam utworzyć zastoiny krwi. Zaznaczam jeszcze, że słuch był raz lepszym, to znowu gorszym. Chory nabawił się swej choroby przez upadek, ztąd przypuszczenie, że reszta ciała jest zdrową i nie potrzebuje żadnych zabiegów. Ale rzecz ma się inaczej. Działanie na całe ciało, wywiera wpływ na części chorobą dotknięte. Łatwo mogły się utworzyć zastoiny, a choć one są za uszami, najprędzej je usunąć działając w ogóle na obieg krwi. Podobnie rzecz się ma z wyziewami na całem ciele i na pojedynczych cierpiących częściach. A więc i w tym przypadku zabiegi stosowane na całe ciało, skutecznymi będą i dla uszu:

1) W tygodniu 2 razy omywanie całkowite zimne. 2) W tygodniu raz półkąpiołek. Zabiegi te wzmacniają całe ciało, i powiększają ogólną czynność. Na słuch działa się codziennie 2 razy: 1) Opaska robi się na szyję i na miejsca po za uszyma; leży 2 godziny, ale po pierwszej godzinie macza się opaskę na nowo; zamaczanie jest potrzebnem, aby się nie wywięzywało za wiele gorąca i przyciągało jeszcze więcej krwi. Oprócz rozpuszczenia przez opaski, potrzebną jest jeszcze siła do rozdzielenia i usunięcia nagromadzonych soków, do czego służą przedewszystkiem słabsze lub silniejsze polewania, robione codziennie raz lub 2 razy. W ucho wlewał się nadto odwar z liści bzowych, który chłodzi i rozpuszcza. W ten sposób po 5 tygodniach przywrócono słuch chłopakowi.

3.

Mężczyzna 40-letni, skarży się, że od 3 miesięcy słuch jego słabnie z każdym tygodniem, i jeżeli z kwartał pójdzie tak dalej, słyszeć nie będzie zupełnie. Nabawił się tej choroby w zimie podczas wielkich mrozów. Wtedy to zaziębienie wywołało gwałtowną gorączkę i silny ból głowy. Teraz jednakże wyleczył się z wszystkiego, słuch tylko nie dopisuje. Z osłabieniem słuchu przykrem jest mu nadto ustawiczny szum w uszach.

Jeżeli utrata częściowa słuchu pochodzi ze zaziębienia, natenczas skutki jego nietylko ograniczyły się na sam słuch, zajęły one i głowę, a rozszerzyły się może i dalej, jakkolwiek następstwa te zaraz odczuć się nie dawały. Dlatego to zadziałać należy na ciało, głowę i słuch. Pacjent czynił więc co następuje:

1) Codziennie chodził raz po wodzie sięgającej aż po za łydki. To wzmacnia, rozpuszcza, hartuje. Chodzenie takie działa często bardzo skutecznie na słuch. 2) Każdego dnia 2 razy silne polanie górne, a prócz tego konewkę wody wylać w okolice uszu. 3) Codziennie wpuścić raz, do obydwóch uszu, słodki olejek migdałowy; to chłodzi, rozpuszcza i wzmacnia. — Polewania wodą rozpuszczają wszelakie zastoiny i stwardnienia. Po 14 dniach wrócił słuch prawie zupełnie. Dalej nic czynić nie trzeba, tylko co trzeci lub czwarty dzień wziąść silne polanie górne i polanie uszu, a w tygodniu 2 razy półkąpiołek, który wzmacnia cały organizm, i utrzymuje go przy zdrowiu.

4.

Służąca słyszała tak źle, że rzadko kiedy zrozumiała głośną mowę. Ta choroba uszu trapiła ją już od 5 lat, i od tego czasu powiększała się zawsze. Dziewczynę magnetyzowano, elektryzowano i zalecano jej rozmaite inne środki, — wszystko nadaremno. Wkońcu oświadczono, że już jej nic nie pomoże.

Chciałem dopomódz biednej słudze, która zresztą wyglądała zupełnie zdrowo, czerstwo i silnie.

Osądziłem, że dziewczyna ma zastoiny w głowie i w ciele, i one to są przyczyną utraty słuchu. Woda stosowała się w następny sposób: 1) Codziennie 2 lub 3 razy polanie górne, silne szczególniej około uszu. 2) Każdego dnia jeden zabieg na całe ciało naprzemiany z półkąpiołkiem, polaniem ud, lub pleców. Po 14 dniach nie było śladu polepszenia. Sługa była silną i wyglądała czerstwo, zdawało się tylko, że jest szczuplejsza. — Trzeciego tygodnia wzmocniono polanie górne, robiono je codziennie 3 lub 4 razy; do ucha codziennie 4 krople olejku. W tym tygodniu polepszył się słuch, a po 3 tygodniach dalszej kuracji, odzyskała dziewczyna słuch zupełnie

i z uciechą powróciła do służby. Skutek był dowodem, że głuchota była pozorną i nie wątpię, że w większej ilości podobnych przypadków można słuch odzyskać, potrzeba do tego tylko odwagi i wytrwałości.

5.

Gosposia 50-letnia, skarży się, że od pół roku spostrzega wielką utratę słuchu. Zaledwo z kilkoma ludźmi może jeszcze porozumiewać się. Odkąd słuch pomniejsza się, ma zawsze głowę zajętą wielce, a często zawroty. Nieraz, gdy z głową jest lepiej, czuje silne uciśnienie na piersi. Wygląd był czerstwy, cera dość rumiana.

Tu z pewnością był silny napływ krwi do głowy, a obrzmienie jej naprowadziło mnie na myśl, że mam do czynienia ze zastoinami. Poleciłem więc gosposi zrobić sobie co tygodnia 2 pary na głowę, każda przez 20 minut; — każdego dnia raz, a często i 2 razy silne polanie górne z polaniem uszu; — co drugi dzień półkąpiołek, lub miasto niego w nocy umywanie całkowite z łóżka wstawszy; — dalej filiżanka herbaty z dziurawca, krwawnika i skrzypu. Zabiegi te sprawiły, że po 3 tygodniach słuch prawie wrócił, a dalsze stosowanie połowy tylko tych zabiegów, przywróciło słuch w zupełności. — Cieszyła się nadto stanem zdrowia całego organizmu, który, jak twierdziła, polepszył się znakomicie.

6.

Parobczak na silnym przeciągu nabawił się gwałtownego reumatyzmu, i stracił słuch prawie zupełnie. Tutaj orzeczenie moje było następujące: Usuń skutki przeciągu, a wtedy słuch, i reszta części ciała wróci do porządku. — Zabiegi: Dwa razy w tygodniu para na głowę; w nocy omywanie całkowite. Po 12 dniach ustąpiły wszystkie cierpienia. Z ustąpieniem reumatyzmu wrócił słuch w zupełności.

Cierpienie stawów (łamanie w stawach, gościec stawowy).

27-letnia dziewczyna, miała już 5 razy cierpienie stawowe. Za każdym razem musiała leżeć w łóżku 8—10

tygodni; cierpiała przytem wiele, straciła sen i apetyt zupełnie.

Zabiegi: 1) W tygodniu 2 razy zawijanie od pach aż do stóp; płótno macza się w odwarze owsianej słomy (słomę gotuj pół godziny); leżeć półtorej do dwóch godzin. 2) Dwa razy w tygodniu naciągnąć koszulę zamaczaną w odwarze owsianej słomy; leżeć pół godziny. 3) 2 razy w tygodniu omyć całe ciało wodą i octem z łóżka wstawszy, poczem napowrót do łóżka. 4) Codziennie wypić filiżankę herbaty z dziurawca, szałwji i piołunu. Kuracja trwa 4 tygodnie. Po jej upływie cały organizm miał się świetnie; wróciła pełność sił, dobry apetyt i sen. Nadal dobrze będzie w tygodniu naciągnąć raz koszulę zamaczaną w ciepłym odwarze owsianej słomy; i raz półkąpiołek z zimnej wody. Po 6 tygodniach zaniechać koszuli, a brać tylko 1 lub 2 półkąpiołki w tygodniu.

Działanie: Koszula i zawijanie dokonywały rozpuszczenia, omywania wzmocnienia. Herbata regulowała obieg krwi i poprawiała strawność. Dalsze zabiegi chroniły organizm przed recydywą, i utrzymywały go w pełni sił.

Schnięcie rdzenia pacierzowego.

Człowieczek liczący lat 32, przychodzi do mnie o 2 kijach, porusza się z trudnością i opowiada: „Od czterech lat cierpię wiele, i tylko w największej potrzebie o dwóch kulach ujdę mały kawałek. Trzech lekarzy orzekło jednogłośnie, że mam schnięcie rdzenia pacierzowego, i że dla mnie nie ma już ratunku. Używałem wielu lekarstw, i wysłali mnie lekarze do kilku kąpieli. Dokąd jednakże przybyłem, robiło mi się gorzej zamiast lepiej. Jeżeli mi teraz nie pomoże woda, w której całą pokładam nadzieję, wtedy przyjdzie mi już umrzeć“.

Wygląd tego człowieka był takim jak i chód jego; a ten był takim, jak u człowieka dotkniętego suchotami stosu pacierzowego. — Chorego leczono w następny sposób:

1) Każdego dnia dostawał polanie górne, i 2 razy

polanie ud; codziennie zmywano mu dobrze grzbiet wodą i octem (pół na pół). Robiono tak przez 10 dni.

2) Potem brał codziennie 2 polania górne i raz chodził po wodzie; raz dostał polanie ud (dolne). Tak znowu przez 10 dni.

3) Każdego dnia polanie pleców i półkąpiołek przez pół minuty. — Po tych zabiegach chodził chory zupełnie dobrze. Trzymanie się i chód były zupełnie w porządku. Sen i apetyt wróciły. Chory brał nadal jednego dnia polanie górne i polanie ud, drugiego dnia półkąpiołek. Po 3 tygodniach zabiegi te robiono tylko w połowie. Zupełne zdrowie nastąpiło wkrótce.

Pojedyncze zabiegi działały tak: Polewania górne wzmacniały i rozgrzewały górną połowę ciała, a w szczególności kość pacierzową; w podobny sposób działały polewania ud na dolną połowę ciała. — Omywania wodą i octem rozgrzewały i wzmacniały cały grzbiet. — Polewanie pleców wzmacnia całą kość pacierzową. Półkąpiołki działają na całe ciało tak, jak pojedyncze zabiegi na pojedyncze części ciała. — W przeciągu 6—8 tygodni odzyskał nieszczęśliwiec zdrowie zupełne.

Tycie (otyłość).

54-letni jegomość, półolbrzym, zbudowany bardzo dobrze, nadzwyczaj silny, żali się: „Nie mogę już doprawdy oddychać; na schody zaledwo wyleść mogę, apetyt miałbym, gdy jednakże jem, oddech staje się jeszcze cięższy. Nogi silnie napuchły, i ciężą mi jak ołów. Lekarze twierdzą, jakobym miał stłuszczenie serca we wysokim stopniu. Cokolwiek mi dano, jak i przepisana dieta, nie pomogły mi wcale. Jeżeli innej nie otrzymam pomocy, blizkim jestem grobu. Cóż więc mam uczynić?“

Trzeba najpierw organizm zwątlony i gąbczasty wzmocnić, a potem zjędrnić, aby ustąpiła zbyteczna otyłość, wewnętrzne narządy ciała nabrały elastyczności i wróciły do stanu lepszego i korzystniejszego.

Jak to uczynić? Trzeba najpierw:

1) Zadziałać na górną połowę ciała, słabiej na dolną połowę, aż całe ciało nabierze sił.

2) Najlepiej zastosować polanie górne i to przez 6 dni, stopniując je zawsze. — Ale chory nie może się zgiąć! więc z początku omywa się codziennie 2 razy górną ciała połowę, aby otworzyć pory, i pomnożyć transpirację. Potem robi się polanie pleców. Chory bierze przez tydzień codzień 2 polania pleców, stopniując je od 4 do 8 konewek wody.

3) Codziennie 2 polania ud, dla wzmocnienia dolnych części ciała.

W trzecim tygodniu jednego dnia półkąpiołek, drugiego polanie pleców, a potem każdego dnia krótka opaska przez półtorej godziny. Jak półkąpiołek i polanie pleców działają wzmacniająco, tak znowu opaska krótka wyprowadzała zbyteczne nagromadzenia się z narządów wewnętrznych, częścią rozpuszczając je i wessając, częścią moczem i stolcem. Wewnętrznie używano środków do wydalania złych soków i do poprawy trawienia. Z początku herbata z piołunu, szałwji i rozmarynu; później ze skrzypu, jałowcu i tarniny. Oba gatunki działają korzystnie. Chory nie zmieniał zwykłego sposobu życia i pozostał przy dotychczasowych potrawach i napojach.

Uważam to za rzecz rezykowną, a nawet bardzo niebezpieczną, gdy się zmienia sposób życia, do którego się przyzwyczaiłeś i latami całemi go praktykowałeś, aby morzyć ciało kilkoma pokarmami. Narządy ciała są liczne, a każdy z nich innemu służy celowi, i potrzebuje innego pokarmu, ztąd rozmaitości w pokarmach nie należy zarzucać, lecz owszem zalecić ją.

To tylko radzę, aby tacy ludzie ujmowali sobie co do ilości, gdyż zazwyczaj jada się i pije więcej, aniżeli to koniecznem jest do utrzymania życia.

Tyfus (dur).

Tyfus powstaje łatwo z przeziębienia, najczęściej jednak wtedy, gdy pomieszkanie nie ma dobrego powietrza, mury domu są wilgotne, lub nie wietrzy się pilnie pokoi; także wtenczas, gdy mury są uszkodzone, gdzie z powodu wilgoci odpada tynk, a powietrze jest tak złe, że wdychane psuje krew, wywołuje zapalenia

i tworzenie wrzodów. W szczególności szkodliwem jest, gdy dom na mokrym gruncie stoi, lub istniejące lochy wydzielają złe wyziewy, które zarażają powietrze; albo wreszcie woda do picia jest zła i zepsuta. — Jak medycy leczą tę chorobę, mało się o to wypytywałem. Jestem stanowczo przekonany, że należy tyfus leczyć wodą. Słyszałem o miastach, gdzie leczą tyfus kąpielami. Wyleczeni z tyfusu opowiadali mi nawet, że musieli w jednym dniu kilkakrotnie kąpać się w zimnej wodzie 5 do 10 lub 15 minut. Przekonałem się, że tyfus leczy się bardzo łatwo i poprostu, a ławiej i wygodniej, aniżeli to opowiadali ci ludzie. Skoro bowiem ciężko chorego wkłada się do wody codziennie 3 do 6 razy, i na tak długo, jestto doprawdy przykro, i uciążliwem czyni pielęgnowanie chorego.

1.

Chorego, który już 12 dni leżał w tyfusie, a stan jego bardzo był niebezpieczny:

1) Omywano 2 razy dnia w łóżku, co spełnić mogła łatwo słabowita osoba pielęgnująca chorego.

2) Zgrzebne płótno, złożone w sześcioro, zamaczane w bardzo zimnej wodzie, kładło się na piersi i brzuch, a zmieniało tak często, ile razy gorączka podniosła się na wyższy stopień. Gorączki nie mierzono; gdy jednak chory był bardzo niespokojny, i wygląd jego wskazywał rozpalenie, zdejmowało się płótno, maczało we wodzie zimnej, i kładło się je na nowo. Zamaczanie powtarzać musiało się stosownie do potrzeby 6 razy lub częściej. Gdy gorączka nie była wielką, nie robiło się wtedy okładów. Temu choremu, dawano nadto w krótkich odstępach 1 lub dwie łyżek odwaru z *foenum graecum*, gdyż podniebienie wyschło mu zupełnie, a język pełen pęcherzy był tak sztywny, że mówić nie mógł; ta herbata uśmierzała gorączkę i goiła zraniony język i szyję. W 10-ciu dniach chory wolnym był od gorączki zupełnie i przychodził szybko do siebie.

Dodać jeszcze trzeba, że chory ów zażywał codziennie 2 razy łyżkę pełną oliwy, aby uśmierzyć wewnętrzną gorączkę. Nadzwyczaj szybko przyszedł do siebie, i nie pozostało po tyfusie żadnego uszkodzenia. Można tyfus

leczyć także samemi omywaniami; wtedy myje się chorego tak często, ile razy jest bardzo niespokojnym z powodu wzrastającego rozpalenia. Przykład przytoczony wskazuje zarazem, jak łatwo można zapobiedz tej chorobie, skoro pokażą się pierwsze początki tyfusu.

Omywania wyprowadzają przez pory chorowite pierwiastki z całego ciała. Okłady odciągały gorączkę i usuwały szybko materję chorobotwórczą. Jeszcze szybciej nastąpi uzdrowienie, gdy chory zamiast jednego okładu górnego, kładzie się codziennie 2 razy na płótno grubo złożone, i zamaczane w bardzo zimnej wodzie, ale co najwyżej na 1 godzinę, nigdy dłużej. — Jeżeli można sobie zrobić krótkie $^1/_2$—1 minutowe kąpiele zimne, zalecam je w tyfusie.

2.

Mężczyzna liczący lat 29, opowiada: „Miałem tyfus, uważałem się już za straconego. Gdy jednak wyleczyłem się, zapadłem na ciężką chorobę nerkową, jak mówili lekarze. W okolicy nerek mam bóle, a nadto cierpienie pęcherza; lekarz nazywa to chronicznym katarem pęcherza. Z powodu tego nigdy wolnym nie jestem od bolów; często wytrzymać już nie mogę. Tak cierpię od 2 lat, nie znajdując pomocy. Apetyt zły zupełnie; sen byłby, gdyby mnie nie budziły bole.“

Tutaj 1) trzeba się starać pozostałe resztki po ciężkiej chorobie rozpuścić i wyprowadzić. 2) Wzmocnić osłabione części ciała, i dodać organizmowi więcej siły i czynności.

Zadanie to spełniają następne zabiegi:

1) W pierwszym tygodniu 3 krótkie opaski, maczając płótno w odwarze owsianej słomy. Odwar sam z owsianki rozpuszcza gazy zaraźliwe, a skoro zamaczasz w nim opaskę, rozpuszcza wtedy pozostałą materję chorobotwórczą.

2) Każdego dnia polanie górne dla wzmocnienia górnej ciała połowy i poprawienia wewnątrz narządów.

3) Codziennie przez tydzień polanie ud; ono wzmacnia i pobudza do wydalenia chorych materyj.

Zabiegi te działały bardzo korzystnie. Z każdym dniem wygląd był lepszy. Niekiedy wracały bole dosyć silne, ale nie trwały już długo.

Po 10-ciu dniach brał: 4) W tygodniu 4 razy półkąpiołek i raz opaskę krótką (zawijanie małe). Półkąpiołki wzmacniały cały organizm, a opaska rozpuszczała i usuwała do reszty chore materje.

5) Polanie górne brane co drugi dzień wystarczało dla górnej połowy ciała. — Tak więc po 3—4 tygodniach chory wyzdrowiał zupełnie. Dla zupełnego wyleczenia wystarczyły 2—3 półkąpiołki w tygodniu.

Uwiąd (wyniszczenie).

Przychodzi do mnie człowiek 62-letni, dosyć dobrze zbudowany, którego cały wygląd wskazuje na upadek sił. Wygląda o wiele starzej, niż nim jest w rzeczywistości; cerę ma żółtą, zmienioną, oddaje mocz za często, a ztąd za mało; mało posiada ciepłoty naturalnej. Pierwsze spojrzenie wskazuje, że mamy do czynienia z uwiądem. Cóż może zrobić ten człowiek?

1) Każdego dnia omyć całe ciało wodą dodając $^1/_4$ część octu.

2) Codziennie zimna nasiadówka przez 1 minutę.

3) Co trzeci dzień okład górny i dolny, każdy przez 3 kwadranse, ze zimnej wody.

Tak przez 14 dni. Potem

1) W każdym tygodniu 3 półkąpiołki przez pół minuty.

2) Co tydzień 2 polania pleców i nasiadówka.

W 4 tygodniach cały organizm był niby na nowo zrestaurowany, cera świeża i zdrowa. Dolegliwości moczu ustąpiły; apetyt dobry. Nadal nic nie trzeba robić, prócz 2 półkąpiołków w tygodniu.

W czasie całej kuracji pił chory codziennie filiżankę herbaty ze szałwji, piołunu i skrzypu, pijać ją w 3 częściach; piołun dla poprawy żołądka, skrzyp dla oczyszczenia organizmu wewnątrz ze złych materyj.

Choroba wątroby.

Przybysz z obcych stron opowiada: „Prawie 200 mil drogi zrobiłem przybywając tutaj. Mam takie ciśnie-

nie na piersiach, że bardzo często brak mi oddechu. Brzuch nieraz tak jest wzdęty, że wydaje mi się, iż pęknę. Spokoju nie mam w dzień i w nocy. Wyglądam żółto; kilku lekarzy mówiło, że jestem chory na piersi i wątrobę, a i nerki są zaatakowane. Byłem w Karlsbadzie, zwiedziłem także i inne kąpiele, zawsze jednak bez skutku. Brałem 27 gorących kąpieli; te jednak zaszkodziły mi najwięcej. Od tego czasu bowiem pełny jestem wszędzie reumatyzmów. Jeżeli mi woda nie przyniesie ulgi, z pewnością jestem zgubiony.“

Zabiegi: 1) Codziennie 2 polania górne, polanie pleców i polanie ud (dolne). Tak przez 3 dni.

Zabiegi te wzmocniły całe ciało, i dopomogły do łatwiejszej poprawy wewnętrznego stanu, przy pomocy natury.

Dalsze zabiegi: 2) Każdego dnia polanie górne.

3) Codziennie półkąpiołek.

4) Codziennie polanie pleców.

Tak przez 8 dni.

Dalsze zabiegi: 3 razy dzień po dniu opaska krótka (zawijanie małe) przez $1^1/_2$ godziny; płótno zamaczać w odwarze ze siana; nadto codziennie półkąpiołek i polanie pleców. — Skutek był taki, że przy pierwszych zabiegach odeszło nadzwyczaj wiele moczu; później wyszło wiele kamieni i piasku, nieczystości i flegmy z moczem, że chory mniemał, iż nie może już być zdrowym, gdy tyle nieczystości znajduje się w jego ciele. — Dodać jeszcze należy, że chory pił codziennie filiżankę herbaty, z początku z kwiatu tarniny, krwawniku i dziurawca; później ze skrzypu jałowcu i rdestu. Herbata ta wypędziła wiele kamieni i piasku. W trzeciej serji pił chory herbatę z krwawniku, szałwji i trójlistnego bobrku dla poprawy krwi i trawienia. Cała kuracja trwała 6 tygodni. Z następnymi słowy opuścił chory mój pokój: „Głowa moja lżejszą jest aniżeli dawniej; w piersi nic nie czuję. Brzuch jest zupełnie w porządku, mam najlepszy apetyt i sen, i cieszę się, że tak szczęśliwie wracam do ojczyzny.“

Wrzody.

5-letni chłopak ma na głowie 3 wrzody, które, nie są otwarte, ale twarde; na prawej ręce wielki wrzód, wielkości jaja prawie; na nodze wrzód otwarty, z którego płyną codziennie niezdrowe materje. Wygląd jest naturalnie politowania godny. Apetyt bardzo zły, podobnież i humor.

Jasnem jest, że dziecko ma złą krew i złe soki. Wrzody są dowodem, że organizm nie wydziela nic należycie. Trzeba więc rozpuścić wrzody i usunąć z ciała szkodliwe materje. Najlepsze zabiegi są następne:

1) Każdego dnia kąpiel ze siana przygotowana w następny sposób: Polewa się siano wrzącą wodą i przykrywa je dobrze. Gdy woda ochłódła do 24—26° R., wsadzić w nią dziecko na 15 do 18 minut. Potem wyjmuje się je z kąpieli i zaraz omywa szybko zimną wodą.

2) Codziennie omywanie całkowite zimną wodą.

3) Codziennie 2 razy zupę posilną; i każdego dnia 2 ziarnka pieprzu, które się nierozgryzione połyka. Zresztą wikt prosty, posilny.

Po 10-ciu dniach: 1) Zawija się dziecko, maczając płótno w odwarze z owsianej słomy.

2) Jednego dnia omywać; drugiego zanurzyć je w zimnej wodzie na 2 sekundy.

Kąpiel ze siana rozpuszcza najsilniej stwardnienia. Im więcej siana w kąpieli, tem lepiej. Omywania wzmacniają i ożywiają. Zupa posilna daje dużo i dobrej krwi. Ziarnka pieprzu ogrzewają żołądek. Wszystko to razem zdziałało, że biedny chłopczyna odzyskał zdrowie, i weselutko bujał, jak inne dzieci.

Wyrzuty skórne i wrzody. (Żarnica, odra, szkarlatyna itd.)

Zaledwo wiosna przystroiła liście drzewa we wspaniałą zieloność, a już widzimy na rozmaitych miejscach pojedyncze listki, które żółkną, odstawają; młode one, a już chore. Przyczyny mogą być rozmaite, szczególniej gdy na jednem drzewie więdną wszystkie liście. Podobnie dzieje się w ludzkim organizmie. Dzieci, często już

w pierwszych tygodniach, miesiącach lub latach, choćby zdrowemi przedtem były i silnemi, podobnie jak owo drzewo na wiosnę, dostają zaczerwienionych plam; nazywają je żarnicą, szkarlatyną, odrą, liszajami. Choroby te pozbawiają życia corocznie tysiące dziatek. Przekonany jednak jestem, że gdyby matki były dostatecznie przezornemi, nie umarłoby żadne dziecko, jeżeli tylko ma zdrowe narządy. — Zdarzają się jednak te choroby nietylko u dziatek, lecz chętnie i u dorosłych, nawet u silnych ludzi; powody mogą być rozmaite.

Niezdrowy wikt nie daje dobrej krwi, również niezdrowe powietrze w sypialni, przedewszystkiem jednak za wielkie rozdelikacenie i zniewieściałość, która sprowadza zwątlenie, a gdzie ono raz wstęp znalazło, z trudnością tylko niezdrowe pierwiastki zdoła wydalić organizm, a stan zdrowia upada. — Przykłady to objaśnią.

1.

Matka spostrzega, że jej dwuletnie dziecko nie ma spokoju, płacze i krzyczy. Czuje, że w organizmie dziecięcia niezwykła gorączka. Naraz spostrzega tworzące się na plecach małe plamki (wyrzut). Znak to obecności niezdrowych pierwiastków w ciele, które przeglądają z niego, niby patrzący się oknem. — Niechaj nie zwleka matka, i nałoży dziecku coprędzej koszulę zamaczaną w ciepłej wodzie, w której rozpuściła nieco soli, zawinie je w koc i położy w łóżku. Dziecko wnet uśnie. Po zbudzeniu zdejmuje koszulę, a wtedy zobaczy, że utworzyło się wiele plam, a temsamem wystąpiła materja chorobotwórcza. Gdy zobaczy po kilku godzinach, że dziecko znowu ma gorączkę, niechaj je omyje zimną wodą, ale zupełnie krótko i nie osusza. Może tak czynić matka 2 lub 3 razy dziennie, stosownie do tego, czy gorączka jest większa, czy mniejsza. Także i koszulę można nakładać każdego dnia. Po 3—4 dniach oczyści się dziecko z niezdrowej materji i zdrowem będzie zupełnie.

2.

6-letni Maksymiljan dostał gwałtownej gorączki i bolu głowy; jeść nie może i ma wielkie pragnienie. Obawiają się, aby to nie była szkarlatyna, która panuje właśnie

w miejscowości. — Ponieważ chłopak utrzymać się na nogach nie może, omywa się go całkowicie co godzinę, gdy ciało ma za dużo gorączki; robić tak przez 1—2 dni aż gorączka ustanie; jeżeliby wróciła, trzeba omywać na nowo. Jeżeli wystąpi szkarlatyna, dobry to znak, omywać tylko dalej. Jeżeli zaś nie pokażą się prawdziwe plamy szkarlatyny, wtedy materja chorobotwórcza została przez pory wydaloną. W obydwóch wypadkach pomoc była dobrą.

3.

Dziewczynka licząca lat 8, skarży się, że ją wszystko bardzo boli na całem ciele; nie może chodzić, ani stać, a na prawej nodze ma 2 wielkie plamy czerwone, które ją silnie palą. — Mamy tu do czynienia z niezdrową materją. Trzeba dziecię omywać codziennie kilka razy, lub naciągnąć mu kilka razy w tygodniu mokrą koszulę ze zgrzebnego płótna lnianego; zawinięte dobrze kocem leży przez $1^1/_2$ godziny w łóżku. Trzeba zadziałać na całe ciało, im więcej pokazuje się plam, tem prędzej nastąpi uzdrowienie. Tylko nie miej obawy, że przy wysypce szkodzi omywanie. Dowodem jest to, że właśnie te zabiegi wywabiają wyrzuty.

4.

Dziewczyna 26-letnia, opowiada: „Przed dwoma laty przemokłam raz silnie i dostałam wielkiej gorączki. Od tego czasu nigdy nie jestem zdrową. Nie mam apetytu, ani snu; jestem tak bezsilną, że mogę spełniać tylko małe domowe prace. Co 4 tygodnie dostaję silnych kurczów; mam ustawicznie wyrzuty, raz na plecach, potem na udach, lub na innych częściach ciała. Jeżeli wyrzuty wystąpią silnie, wtedy jest mi najlepiej, gdy znikną prawie, najgorzej.“

Dziewczyna zaszkodziła sobie przemoknięciem, poczem cały organizm uległ wielkiemu zaburzeniu. Stracił regularną transpirację, a ztąd utworzyło się w ciele wiele niezdrowych materyj, które szukały wyjścia raz tu raz tam. Trzeba więc materje niezdrowe wydalić, usunąć nieporządki w obiegu krwi, wzmocnić cały organizm i ożywić go więcej. Stanie się to przy pomocy następnych zabiegów:

1) Co drugi dzień omywanie całkowite wodą i solą.

Przez to podwyższa się ciepłota ciała i podnosi równa transpiracja.

2) Co 3-ci dzień opaska krótka, która rozpuszcza i wciąga chore materje; płótno macza się w odwarze ze siana..

3) Co 3-ci dzień polanie górne i polanie ud (dolne), dla wzmocnienia i wzbudzenia większej czynności we wszystkich częściach.

4) Co drugi dzień półkąpiołek; on działa wzmacniająco i wydzielająco na cały organizm.

Wewnętrznie: 1) Codziennie raz na koniec noża białego proszku dla wzmocnienia organizmu. 2) Każdego dnia filiżanka herbaty z dziurawca, szałwji i piołunu; to poprawia żołądek, soki daje dobre, i reguluje obieg krwi.

Po 4 tygodniach cały organizm był w porządku. Dla utrwalenia i utrzymania zdrowia, brać nadal 2 lub 3 półkąpiołki w tygodniu. Z początkiem kuracji czuła się dziewczyna nędzną, pod koniec szczęśliwą.

5.

Uboga kobieta pokazuje mi rękę całkiem szkarłatną. Ustawiczny wypływ z ręki przeżarł skórę. Błagała o pomoc. Cierpi już od 6-ciu tygodni, a cokolwiek na to robiła, nie przyniosło pomyślnego rezultatu. Skaza posuwa się coraz dalej. Z początku była to mała róża, a ona myślała, że nie wiele to znaczy. — Poradziłem robić codziennie 2 razy, co następuje: Rękę obwiązać zaparzonem sianem, aby cała skaza przykrytą była dobrze sianem. Siano nie powinno być gorące, ale przyjemnie ciepłe. Leży przez 2 godziny. Z początku skaza wyglądała gorzej, po 6-ciu dniach jednak poprawiła się, a po 12-stu dniach uzdrowioną była ręka. Kobieta ta pierwej zawsze zdrową była i nie miała nigdy takiego wyrzutu, była to tylko zatruta róża. Prędkie działanie wydzielające, sprowadziło uleczenie szybkie.

6.

Pan opowiada: „Mam wyrzut na głowie pod włosami, najgorszy pod silnie porosłą brodą, i podobny na ramieniu. Na podniebieniu i w krtani często czuję palące bole. Miałem 4 lekarzy, wcierałem wiele maści, myto mi

głowę rozmaitemi wodami, używałem także wód mineralnych, wszystko jednak daremnie. Stan cały jest gorszy a nie lepszy. Jak uwolnić się mogę od tej choroby?“

Odpowiedź: 1) Każdego tygodnia 2 pary pa głowę, przez 20 minut, potem omyć się silnie. 2) Co noc omywać całe ciało. 3) Codziennie filiżanka herbaty ze skrzypu i 10—12 ziarnek jałowcu gotować przez 10 minut, a wypić w 3 porcjach. Tak przez 3 tygodnie.—Wyrzut ten pochodzi z niezdrowia całego ciała. Para otwiera pory, rozpuszcza i wyprowadza niezdrowe materje. Omywania wzmacniają ciało i czynią go zdolnem do wydzieleń. Herbata czyści i rozpuszcza.

Zaflegmienie (ogólne).

42-letnia służąca czuje wielkie znużenie i osłabienie. Wygląd jest chorowity, rysy zapadłe, policzki zwiędłe, oddech ciężki; ziewa wiele i często odpluwa flegmę. Obowiązki zawodu, które zawsze pełniła z największą radością, trudno jej teraz wykonywać. Brzuch silnie odęty, nogi ciężkie, jak ołów, z trudnością chodzić może. Krótkonie jest tak chorą, jak sądzą, a jednak bardzo cierpiącą. Cóż czynić należy?

W zakłopotaniu i w bojaźni wypiła chora porcję herbaty z jałowcu; ona wypędziła wnet wiele moczu, co jej sprowadziło wielkie ulżenie. Herbata ta dała wskazówkę, co czynić należy.

1) W tygodniu 3 razy opaska krótka (zawijanie małe) przez $1^1/_2$ godziny.

2) Co noc z łóżka wstawszy, omyć się całkowicie wodą i octem.

Opaski rozpuszczały i wciągały w siebie, a omywania działały na całe ciało, że wygląd i stan cały jakby się odmienił. Moczu odeszło bardzo wiele. Zjawił się także kilkakrotnie w nocy silny pot, który działał bardzo pomyślnie. Wrócił apetyt i sen spokojny; siły do pracy zjawiły się wkrótce. Aby jednak organizm wzmocnić i ochronić przed recydywą, trzeba brać w tygodniu 2—3 razy półkąpiołek przez pół minuty.

Zapalenie, niewyleczone.

Zeznanie chorego brzmi tak: „Przed 7 miesiącami miałem zapalenie płuc po prawej stronie i zaatakowanie nerek. Po dłuższym czasie było mi lepiej. Gdzie rozpoczęło się zapalenie, pozostał wielki ból, który nieraz pomniejszał się, ale nigdy nie opuszczał mnie na długo. Do tego cierpienia przyłączyło się wielkie znużenie, nowe boleści w krzyżach, i częstokroć przemijające dreszcze. Utworzyły się także na mych plecach i krzyżach małe wrzody, które nie ulżyły moich bolów. Z tych powodów jestem niezdolnym do mego zawodu.“

Zabiegi: Co noc omywać całe ciało i nie osuszając się napowrót do łóżka. Każdego rana polanie ud (dolne); każdego popołudnia polanie pleców. Codziennie chodzić raz po wodzie. Tak przez 14 dni. — Potem codziennie półkąpiołek, i polanie górne, a co drugi dzień polanie pleców. Różne te zabiegi robił pacjent przez 4 tygodnie, przyczem miał dobry apetyt, dobry sen, był wesół i odzyskał na nowo siły. Wszystkie bole ustały.

Co mu brakowało? Gdzie ból dokuczał, ztamtąd nie zostały wydalone chore materje, a przy ogólnem osłabieniu potworzyły się zastoiny. Dowodem na to dreszcze febryczne. — Zabiegi działały w następny sposób: Omywania nocne powiększały ciepłotę naturalną i ułatwiały transpirację. Polewania usuwały z górnej połowy ciała i nerek chorowite materje. Półkąpiołki wzmacniały cały organizm.

Zapalenie błony brzusznej (otrzewna). Skutki tego.

1.

21-letni syn wieśniaka, miał 2 razy w jednym roku zapalenie otrzewny. Został wprawdzie wyleczonym, jak mniemał, doznawał jednak od czasu do czasu dolegliwości przy moczeniu, i zazwyczaj znacznych bolów, szczególniej podczas niepogody, lub gdy nie miał odpowiedniego wiktu dla osłabionego brzucha. Cięższe pokarmy wywoływały bole, w szczególności brakowało regularnego stolca. Cały wygląd mówił: Człowiek ten jest chory.

Jak uleczyć resztki choroby, które same są chorobą? — Z pewnością trzeba przyjąć, że w tym przypadku chore materje nie zostały wszystkie wydalone po zapaleniu, że cały brzuch jest bardzo osłabiony, i bardzo nieczynny. Dla usunięcia tych dolegliwości następne zabiegi:

1) W pierwszym tygodniu 3 opaski krótkie (zawijanie małe), płótno zmaczać we wodzie, w której gotowała się owsiana słoma przez pół godziny.

2) Każdego dnia nasiadówka przez 1 minutę w zimnej wodzie.

3) Całe ciało omywać codziennie zimną wodą dodawszy nieco octu.

4) Co rana i wieczora zupa posilna; na objad wikt bardzo pożywny, ale łatwo strawny. Od śniadania do objadu co godzinę łyżkę mleka; od objadu do wieczora co godzinę łyżkę świeżej wody.

W 14 dniach wyzdrowiał chory. Dalej brał tylko 1—2 półkąpiołki tygodniowo.

Opaski rozpuściły zgniłe materje i oczyściły organizm. Omywanie całkowite ożywiało go i wzmacniało. Mleko pomnażało krew; woda poprawiała stolec. Półkąpiołki w końcu dopełniały kuracji i dopomogły do odzyskania pełni sił.

2.

Ojciec opowiada: „Mój syn 13-letni, miał zapalenie błony brzusznej. Wyleczony z niego, jak mówił lekarz, przez 20 tygodni miał tyle bolów na całem ciele, że ciągle leżał w łóżku. Często miewa takie boleści brzucha, że krzyk jego słychać u sąsiada. Z początku bole były przeważnie w brzuchu, ztąd rozeszły się zwolna po wszystkich członkach. Teraz skarży się specjalnie na bóle pod paznogciami. Umrzeć nie może, a zdrowia nie odzyskuje. Zażywał bardzo wiele, wszystko jednak nadarmo.

W przypadku tym następne zabiegi:

1) Jednego dnia naciągnąć koszulę zamaczaną w odwarze ze siana. Ubrać ją ciepłą, zawinąć chłopaka w koc wełniany, i niech leży przez $1^1/_2$ godziny.

2) Drugiego dnia zaparzone siano przyłożyć w płótnie gorące na brzuch; przywiązać, niech leży 1 do $1^1/_2$

godziny. Tak przez 12 dni. — Potem przywiązać zaparzone siano na brzuch, w sposób wyżej podany, 2 razy w tygodniu; raz omywanie całkowite; raz naciągnąć koszulę, jak wyżej.

W 4 tygodnie chłopak wyzdrowiał zupełnie.— W przypadku tym zostały soki zniszczone przez zaflegmienie brzucha, a że chłopak nie mógł być odżywiany, więc cała maszyna mała znędzniała zupełnie.

Działanie: Siano dodało ciepłoty brzuchowi, usunęło gorączkę, wzmocniło wewnętrzne narządy i brzuch cały. Wszystkie jednak części ciała rozmiękczyła i pokrzepiła koszula. Omywania wzmacniały, i działały na jednostajną ciepłotę naturalną, i uregulowały obieg krwi.— Potem zażywał w jednej godzinie łyżkę mleka, w drugiej łyżkę wody, do której dodawał kroplę tynktury z piołunu. Następne zabiegi były łagodniejszym ciągiem dalszym poprzednich.

Zapalenie opłucnej. Skutki.

Gospodyni żali się: „Przed rokiem miałam zapalenie opłucnej, do tego przyłączyło się jeszcze zapalenie błony brzusznej. Teraz zdolną jestem tylko do lekszych robót; bole w piersiach i brzuchu nie opuszczają mnie nigdy. Ciało jest po większej części odęte; czasami miewam silne rozwolnienie, potem wraca znowu zatwardzenie. Używałam już wielu rzeczy, ale bez skutku.“

Tu pozostało z pewnością wielkie osłabienie po przebytej słabości. Organizm nie jest oczyszczony z materji chorobotwórczej, ztąd pojedyncze narządy w ciele znędzniały. Prawdziwe zdrowie wróci, gdy wszystko szkodliwe usunie się, a organizm wzmocni. Stanie się to przy pomocy następnych zabiegów:

1) W tygodniu 2 opaski krótkie. Płótno zamaczać w odwarze z owsianej słomy.

2) W tygodniu 2 razy okład górny i dolny, zimny, przez 3 kwadranse.

3) W tygodniu 2 razy polanie górne.

4) Każdego dnia polanie kolan, lub chodzić po wodzie. Tak przez 12 dni. Potem:

1) Co drugi dzień półkąpiołek. 2) W tygodniu 3 razy polanie górne i polanie ud.

Wewnętrznie: 1) Każdego dnia filiżankę herbaty z krwawnika, dziurawca i piołunu; pić w 3 porcjach.

2) Codziennie zjeść 6—8 ziarnek jałowcu.

3) Rano i wieczór zupa posilna, a zresztą wikt prosty, posilny. Po 6-ciu tygodniach pacjentka wyzdrowiała zupełnie.

Działanie zabiegów: Opaska krótka rozpuszcza materję chorobotwórczą i wyciąga ją. Okład górny i dolny rozpuszczają i wzmacniają. To samo uskutecznia polanie górne i kolan, na górnej i dolnej połowie ciała. Dziurawiec i krwawnik regulują obieg krwi i poprawiają soki; piołun służy żołądkowi. Jałowiec poprawia żołądek, wzmacnia go, wyprowadza gazy, i działa w szczególności korzystnie na nerki.

Zniszczenie organizmu przez złe prowadzenie życia (nadużycie).

1.

Młody człowiek o wyglądzie bladym i ołowianym skarży się: „Żyłem lekkomyślnie, przez co zaszkodziłem sobie wielce, a mym rodzicom i rodzeństwu sprawiłem bardzo wiele przykrości. Często mię ostrzegano; ale działo się ze mną podobnie jak z pijakiem, który robi dobre postanowienia, i zaraz je łamie. Nie mam odwagi do życia, ani nie czuję w niem przyjemności. Siły ducha i ciała zanikły już po większej części. Radziłem się wielu lekarzy, nie czuję jednak żadnego polepszenia. Sen jest zły; do porządnego odżywienia się i nabrania sił brakuje mi apetytu. Niemoralność uczyniła mię podobnym do charłaka, który stoi nad brzegiem grobu. Czy mogę jeszcze znaleźć pomoc?“

Zabiegi: Codziennie polanie górne i codziennie stać spokojnie we wodzie aż do kolan, i po za kolana, — każdym razem przez 1 minutę. Tak przez tydzień. — Potem jednego dnia polanie ud i polanie górne; drugiego półkąpiołek; codziennie chodzić przez kwadrans po mokrych kamieniach. Tak przez 14 dni. Wewnętrz-

nie każdego dnia 2 razy na koniec noża białego proszku; — i 2 razy, za każdym razem po 15 kropel piołunu, centurji i dziurawca w 8—10 łyżkach wody, którą się pije w przeciągu pół godziny.

Działanie: Chodzenie po wodzie wzmacniało brzuch, a polewania wzmacniały górną połowę ciała. Półkąpiołki dodawały sił całemu ciału, krople wzmacniały na wewnątrz. Po 3 tygodniach wystarczyły 3 półkąpiołki w tygodniu do zupełnego uzdrowienia.

2.

Student opowiada: „Mam lat 20, a do lat 10 byłem zdrów zupełnie, potem prowadziłem wesołe życie, którem zrujnowałem się zupełnie. Teraz już myśleć nie mogę; pamięć w połowie nie jest tak dobrą, jak dawniej; zawsze skłonny jestem do wielkiego smutku. Wzrok słabszy o połowę; lękam się najmniejszego szmeru. Krótko, nędznym jestem bardzo, pomimo młodości. Dwóch lekarzy próbowało wyleczyć mię, — ale daremnie. Trawię źle. W najpiękniejszych latach smutną przedstawiam nędzę".

W przypadku tym zaatakowanym został głęboko system nerwowy, a krew jest zepsutą. Koniecznem jest więc starać się o pomnożenie ciepłoty naturalnej i wzmocnienie organizmu; o dobre trawienie i posilny pokarm, któreby odnowiły krew, i nowego dostarczyły ciału pożywienia.

Zabiegi: 1) Każdego dnia stać 2 razy we wodzie aż do kolan przez 1—3 minut. 2) Codziennie raz, a gdy siły pozwolą 2 razy polanie górne. 3) Każdego dnia filiżankę herbaty z dziurawca, szałwji i piołunu; wypić w 3 porcjach. 4) Gdy możliwa rzecz, pić co godzinę po łyżce mleka, w którem gotował się mielony koper włoski przez 3 minuty; prócz tego zjeść 5—8 ziarnek jałowcu. Tak robić przez 14 dni, potem:

1) W tygodniu 3 razy półkąpiołek przez pół minuty. 2) 4 razy w tygodniu chodzić po wodzie aż do kolan przez 3 minuty. 3) Codzień nacierać brzuch wodą i octem (pół na pół). 4) Zażywać dalej mleko i jałowiec. Tak znowu przez 14 dni.

W przeciągu 4 tygodni poprawił się stan cały. Wzrok wzmocnił się, sił przybyło, i wstąpiło nowe życie.

W czasie kuracji przepisane miał jadać: Głównie posilne zupy z chleba czarnego i białego, przyrządzane na przemiany z mleka, rosołu lub wody.

Dalszymi zabiegami były półkąpiołki i hartowanie. Zwolna przyszedł nieszczęśliwiec do zdrowia w przeciągu kilku tygodni, i mógł dalej oddać się naukom. Stanie we wodzie, jak i polewania górne rozgrzewały i wzmacniały. Mleko, łyżka co godzinę, pomnażało krew; jałowiec poprawiał trawienie i wzmacniał wewnętrzne narządy.

3.

Student z wyższych szkół, szuka pomocy dla swych cierpień, które następnemi kreśli słowami: „Na akademji dostałem się w nieszczęśliwe towarzystwo; pijaństwem i innym jeszcze występkiem, tak zrujnowałem organizm, że wątpię, abym uniknął charłactwa. W nocy trapią mię sny okropne, po których budzę się, i drżę na całem ciele. Nie mam ochoty ani zamiłowania do nauki; ilekroć uczyć się rozpoczynam, dostaję bolu głowy aż do odurzenia. Nogi i ręce przeważnie zimne. Żołądek zupełnie zły. Co mam czynić, aby uniknąć charłactwa?

1) Codziennie 3 razy chodzić boso po mokrej ziemi; każdy raz przez 15—20 minut, (w zimie chodzić w pralni po mokrych kamieniach.) 2) Codziennie 2 polania górne. 3) Co drugi dzień złożone we dwoje płótno, zamaczać w occie i wodzie (po połowie), i przywiązać na brzuch przez półtorej godziny. Po 5 kwadransach zamaczać na nowo, jak podanem jest w „Leczeniu wodą“. 4) Każdego dnia zażyć mączki kredowej na koniec noża, i filiżankę herbaty z dziurawca, kopru włoskiego i piołunu; wypić w 3 porcjach ciepło lub zimno. Tak przez 3 tygodnie.

Jadać miał polecone zupy posilne, i proste potrawy domowe. Trunki spirytusowe zakazane. Po 3 tygodniach poprawił się stan cały. Dla odzyskania zupełnego zdrowia dalsze zabiegi: 3 nasiadówki w tygodniu dla wzmocnienia brzucha; i 3 półkąpiołki przez pół do jednej minuty. Chodzenie po mokrej ziemi wyciągało nadmierne gorąco, wzmacniało, i odciągało krew od głowy. Polewania górne wzmacniały i ożywiały; herbata i kreda poprawiały soki i trawienie.

———

Zranienie i zatrucie.

Często zdarza się w domu, że przy największej ostrożności trafiają się zranienia! Wtedy nietylko zraniony, ale i jego otoczenie we wielkim są ambarasie. Pomiędzy ludem znane są niektóre środki, które szybko pomoc przynoszą. Często jednakże używa się lekarstw, które wcale na tę nazwę nie zasługują, gdyż nie przynoszą oczekiwanej pomocy. Polecam tu środki niektóre.

Często rośnie w naszej okolicy, zwyczajnie na krańcu lasu albo i w lesie, żółty kwiat o silnym zapachu; nazywa się *Arniką*, (pomornik). Roślina ta zasługuje na pierwsze miejsce między lekami na zranienia, z tej rośliny robi się nalewka — tynktura arnikowa. Sposób przyrządzenia jej jest łatwy: Kwiat ususzony w cieniu daj do flaszki, nalej spirytusem, niech stoi 2—6 dni, i tynktura gotowa. Możesz wziąść do tego i korzenie; często bierze się korzenie same. Tynktura ta da się zachować długo. Możesz jej dostać w każdej aptece. — Tynkturę arnikową uważam za pierwsze lekarstwo w zranieniu, i polecam ją gorąco. W każdej familji powinna być na pogotowiu ta tynktura, aby w wypadku mieć zaraz pomoc. Jak się jej używa pouczą przykłady.

1.

14-letnia dziewczyna wetknęła trzeci palec prawej ręki w maszynę. Palec został formalnie rozpłatany i rozłupany, a w dwóch miejscach widać kość dobrze; dokładnie nie można było orzec, czy kość pękła. Według starej metody, chciał chirurg spoić rozdarte części plastrem, i pozostawić palec swemu losowi. Sądził, że palec jest stracony. Za moją radą postąpił tak: Całą ranę omył starannie we wodzie, do której dolał nieco tynktury arniki, aby oczyścić ją z wszelkiego brudu. Po oczyszczeniu, ułożył rozpłatane kawałki w odpowiednie położenie, zawiązał opaską, ale nie za silnie, tylko tak, aby się wszystkie części trzymały na swem miejscu. Na opaskę przyłożył watę zamaczaną rozcieńczoną arniką, i po wierzchu obwiązał wszystko drugą opaską. W kilku minutach ból zniknął. Po 3 dniach zaglądnięto do rany; wszystko zrastało się nad podziw. Opaski nie zdejmowano, lecz zwilżono arniką i obwinięto znowu watą mokrą. Po

12 dniach zgoił się palec. — Nie znam innego środka, któryby działał tak prędko, dobrze i bez bolu.

2.

Woźnicę ugryzł koń w ramię, i oderwał z niego wielki kawałek ciała, który się zwieszał, krwawienie było silne. — Szybko wymyto ranę wodą do której dolano arniki, odgryzione części uporządkowano jak najstaranniej, układając je na miejsce właściwe. Zamaczaną watę w rozcieńczonej arnice obwiązano po wierzchu ostrożnie, aby nie przedostało się powietrze do rany. Gorączki nie było; ból zniknął szybko i rozpłatane ciało zrosło, rana zgoiła się tak, że blizna zaledwo widoczną była. Co 2 dni lano arnikę na watę, zkąd dostawała się do rany. Jakiż inny środek byłby zdziałał więcej?

3.

15-letniego chłopca, ukąsił zjadliwy pies w łydkę; kły zatopił ile mógł głęboko. Ból był okropny, i wielka obawa, że ukąszenie może sprowadzić najgorsze następstwa. Ponieważ w domu była arnika, więc szybko wymyto ranę bardzo starannie rozcieńczoną arniką, i wyciśnięto, ile się dało, krew znajdującą się w ranie. Potem ranę zamknięto, zamaczano szmatkę w rozcieńczonej arnice, przyłożono i dobrze zawinięto drugą. Ból zniknął a w kilku dniach zagoiła się rana zupełnie bez gorączki. — Obawiając się wielce pokąsania przez psy, i słusznie, upominam dlatego, aby wymywać takie rany i wyciskać. Gdy rana krwawi się, nie jest wtedy niebezpieczną; skoro jednak krew nie idzie, łatwo wciska się zła materja do rany i do krwi.

4.

Czeladnik mularski spadł z rusztowania i zgniótł sobie prawe udo tak, że nie mógł stać na nodze. Po dokładnem zbadaniu pokazało się, że kości są w porządku, i jest tylko silne stłuczenie. Zazwyczaj robią w takich przypadkach rozprowadzające zimne okłady, aby nie wzięła przewagi za wielka gorączka. Chwalę to i zalecam; ale o wiele szybszy i prędszy jest skutek, gdy zranione miejsce napuści się tynkturą z arniki. Najlepiej

zrobić tak: Zamoczyć szmatkę w rozcieńczonej arnice, przyłożyć na stłuczone miejsce, a na to dopiero zimny okład. Skutek jest szybszy i pewniejszy. Spodnia szmatka pozostaje, a okład wierzchni zmienia się często, i macza w zimnej wodzie z dodatkiem arniki.

5.

Karol rąbał drzewo. Wymknęła mu się siekiera i uderzyła w nogę, robiąc wielką ranę. Szybko zawołano lekarza; usiłowania jego nie były w stanie jednak zatamować krwi. Sąsiad znał się na skuteczności arniki. Wymył nią ranę, zamknął ją i obwiązał watą zamaczaną w tynkturze arniki. Zanim zawinięto opatrunek, ustało krwawienie, z początku codziennie nalewano tynkturę, a w kilku dniach zagoiła się wielka rana.

6.

Pomocnik s p a d ł z rusztowania drugiego piętra na pierwsze, a ztąd na ziemie. Puściła mu się krew z ust, i stracił około litr krwi. Głowa była roztrzaskaną, po lewej stronie skóra miejscami zdarta zupełnie. Z początku pomocnik stracił przytomność.

Cóż tu pomódz może? Szybko zrobiono herbatę ze skrzypu, i co minutę dawano mu 2—3 łyżek. W przeciągu 20 minut ustało krwawienie. Stłuczenie na głowie wymyto szybko czystą wodą, i oczyszczono je z brudu. Potem wcierało się nieco rozcieńczonej arniki, i przywiązano watę zamaczaną w arnice. Skoro ustało krwawienie, ustał także ból głowy. Człowiek odzyskał znowu przytomność w przeciągu jednego dnia. Uszkodzone miejsce omywało się codziennie na nowo wodą i arniką, a w kilku dniach minęło nieszczęście.

7.

Przy ładowaniu gnoju stanęła dziewczyna nieostrożnie na widły przodem nogi, i przebiła ją tak nieszczęśliwie, że koniec wideł wyglądał z drugiej strony.

Co czynić należy? Szybko wymyto ranę wodą, potem nalano rozcieńczonej arniki do rany, wymyto ją i wyciśnięto. Gdy rana była zupełnie czystą i śladu nie pozostało z brudu, owinięto ją watą zamaczaną w roz-

cieńczonej tynkturze arnikowej, zawiązano, dolewano codziennie nowej arniki, i w 4 dniach rana zagoiła się.

8.

Wieśniacy używają babki jako lekarstwa przy zranieniu. Zalecam ją gorąco. Przekonałem się często, jak szczęśliwie ona goiła bardzo ciężkie zranienia.

Najemnikowi upadła kosa na ramie, i rozpłatała je tak bardzo, że w ranę można było włożyć palec. Szybko wymyto ranę, wygnieciono kilka liści babki, i sokiem zapuszczono ranę. Poczem ściśnięto dobrze ranę, i przyłożono na nią znowu liście. Zagoiła się szybko. Codziennie nalewało się raz na opaskę sok z babki, aby przeniknął aż do rany. Sok robi się w sposób następny: Świeże liście tłucze się w moździerzu, lub ugniata siekaczem, poczem zbiera się tę miazgę w szmatkę i wyciska. Skoro się jednak nie wiele potrzebuje, bierze się 6—8 liści, rozgniata się je palcem, i wyciska z nich sok na ranę.

Żołądka choroby (rozwolnienie = diarja, zatwardzenie, odbijanie, utrudnione trawienie itd.)

Z pomiędzy niezliczonych cierpień, które trapią ludzkość, skarżą się wiele przedewszystkiem na żołądek, na dolegliwości i cierpienia żołądkowe. Jestem jednak tego zdania, że w istocie nie ma tyle chorób żołądkowych, ile się skarżą, i że wielka część cierpień, na które się skarżą, pochodzi tylko ze złych wpływów na żołądek. Wprawdzie nie jest to dziwota, gdy się słyszy wyliczanie wszelkich możliwych żołądkowych chorób, bo proszę pomyśleć, jak to się obchodzą ze żołądkiem, i czem go napychają! Raz cierpi on przez niedostatek, nic mu się nie daje, pości; cierpi jednak więcej z przeładowania, z obżarcia i przepełnienia. Ileż to rzeczy musi przyjąć, które przyjemnemi są dla podniebienia, ale szkodzą żołądkowi. Jeżeli leczymy się na żołądek lub inne choroby, ileż znowu trucizn dajemy żołądkowi, które mu szkodzą.

1.

20-letnia dziewczyna, skarży się na żołądek. „Odbija

mi się wiele powietrza i pali mię w żołądku; w dodatku żołądek nie trawi. Nogi zawsze zimne, dużo bolu głowy, zupełnie jestem mdłą i niezdolną do wielkiej pracy. Tak cierpię już prawie 4 lata".

Tu z pewnością nie masz choroby żołądka, co zresztą poświadcza i zdrowy język, który jest przecież zwierciadłem żołądka. Cały organizm jest rozpieszczony, niedokrewny i zupełnie nieczynny. Jeżeli ciało przyprowadzisz do porządku, wtedy zniknie cierpienie żołądka. Zabiegi:

1) Chodzenie po wodzie rozgrzeje i wzmocni nogi.

2) Górną połowę ciała polewa się codziennie; to ją obudzi z ospałości, i wzmocni.

3) Co drugi dzień nasiadówka wzmocni brzuch.

4) Wewnątrz: Herbata ze szałwji i piołunu poprawi soki żołądkowe; pić 2 razy codziennie, zawsze po 3 łyżki. Tak przez 14 dni. Potem:

1) W tygodniu raz okład górny i dolny. One wzmacniają chore części.

2) Co drugi dzień półkąpiołek, wzmacnia i ożywia całe ciało.

2.

Gospodarz liczący lat 33, opowiada o swem cierpieniu żołądkowem: „Od 5 lat chory jestem ciągle na żołądek; często bardzo miewam gwałtowne palenie, odbijanie, kwasów dużo, nieraz wszystko co zjadłem zwymiotuję. Zawodowi swemu zadość uczynić nie mogę, i często godzinami całemi leżę w łóżku, aż zbierze się na silne wymioty. Choroby tej nabawiłem się w zimie, przez częste zaziębienia". Gospodarz jest bardzo chudy, wygląda cierpiąco.

W przypadku tym z pewnością ciepłota naturalna została pokonaną przez częste zaziębienia, wskutek czego nastąpiły wewnątrz zaburzenia. Ze zdrowiem stało się tu tak, jak z murem pęknętym, który uszkodzony długie stoi lata, aż go naprawi budowniczy. Skoro więc powodem choroby było zaziębienie, najlepiej więc będzie zziębniętemu organizmowi przyjść w pomoc z ciepłem. A więc:

1) W tygodniu 2 razy lub 3, przywiązać na brzuch zaparzone siano, dobrze ciepłe, przez półtorej godziny.

Ciepło to pomyślnie wpływa na organizm; siano działa korzystnie na skórę. Organizm wzmocniony, może wtedy poprawić się.

2) Codziennie 2 razy omywać całe ciało wodą i octem; to ożywia i dodaje energji czynnościom organizmu.

3) 2 razy w tygodniu naciągnąć koszulę zmaczaną w gorącej wodzie słonej, przez półtorej godziny. Ona podnosi naturalną ciepłotę, podrażnia skórę do większej czynności, wydobywa z ciała chorobliwe materje na powierzchnię, i wciąga je w siebie.

Wewnętrznie działa najlepiej wikt prosty, wolny od korzennych zapraw, i mało solony. Codziennie 3 razy po 2 łyżek herbaty z piołunu. Od rana do południa co godzinę łyżkę mleka; od południa aż do wieczora co godzinę łyżkę wody dla uregulowania stolca.

Po 14 dniach chory miał apetyt dobry, cerę zdrową i spał wybornie. — Na dalszą kurację składały się następne zabiegi:

1) Codziennie polanie górne i polanie kolan.

2) Co 2-gi dzień półkąpiołek, przez półtorej minuty.

3) Co tydzień 3 nasiadówki przez 1 minutę.

Wszystkie te zabiegi wzmacniały, rozgrzewały i pobudzały wszystkie narządy ciała do czynności. Po 6 tygodniach wyzdrowiał gospodarz.

3.

36-letnia kobieta opowiada: „Mam zły zupełnie żołądek. Wszystko co zjadam nie wychodzi mi na dobre; zawsze mam rozwolnienie. Miałabym apetyt dobry, ale z tego nie ma pożytku. Często wszystko mię boli na ciele; spełniam tylko od biedy moje domowe prace, ale więcej uczynić nie mogę.

Tu zimno uzyskało przewagę w kilkakrotnej walce z ciepłem. Wskutek tego nastąpiło osłabienie, a że nic się należycie nie trawi, więc soki żołądkowe są zepsute. Podupadła kuchnia, a to co ugotuje jest nędzne. Wskazuje na to cera zawiędła, i znużenie życiem jakie w oko wpada. — Trzeba tak zrobić, jak z pokojem w którym się marznie — trzeba zapalić. Pacjentka brała:

1) Przez 8 dni, co drugi, potem co trzeci dzień opaskę krótką ciepłą (zawijanie małe); płótno maczała

w gorącym odwarze z owsianej słomy; opaska leży półtorej godziny; podwyższa naturalną ciepłotę i wzmacnia brzuch.

2) Co drugi dzień maczała płótno złożone we czworo we wodzie i occie (po połowie), i wiązała na brzuch; opaska leży przez półtorej godziny, wzmacnia i rozgrzewa.

Wewnętrznie: 1) Codziennie o czterech porach różnych połknąć ziarnko pieprzu, nie gryząc go. On rozgrzewa wewnątrz, jest niejako małem ogniskiem w żołądku, i działa na zjedzone potrawy.

2) Codziennie 2 razy zupa posilna, a wogóle wikt pożywny.

Po 14 dniach ustało rozwolnienie, potrawy trawił żołądek dobrze, a wygląd świeży najjaśniejszym był dowodem wyzdrowienia. Potem nastąpiło:

1) Polanie górne i polanie ud jednego dnia;

2) Półkąpiołek drugiego dnia.

3) Wikt pożywny i kuracja jałowcowa, dokonały uzdrowienia, za które pacjentka dziękuje Bogu i środkom domowym.

4.

Ubogi zarobnik liczący 42 lat żali się: „Już od 10 lat choruje na żołądek. Prawda, że mam prosty wikt, roboty dużo, a utrapienia wiele; ale jeszcze gorszem od tego moje cierpienie żołądkowe. Teraz już zepsuło się na dobre! Nie mam stolca, jeżeli nie wezmę silnego lekarstwa; często miewam bardzo wielkie boleści i wzdęcie brzucha; gdy ujdzie dużo powietrza górą, mam przez jakiś czas ulgę. Mogę jeść, cokolwiekbądź, ale to nie czyni mi dobrze. Zażywałem wiele lekarstw od rozmaitych doktorów, ale rzadko pomogły mi one, i zawsze na czas krótki tylko“.

W tym przypadku utworzyła się materja chorobotwórcza z jakiejś przyczyny, bardzo być może, że w następstwie lekkiego zapalenia, którego nie usunięto. Trzeba więc zadziałać przeciw powyższej gorączce, usunąć osłabienie i nieczynność, i przywrócić napowrót odpowiedni stosunek między zimnem a ciepłem. Dlatego weźmij:

1) W tygodniu 2 okłady górne i okłady dolne. One

usuwają nadmierne rozpalenie i przywracają potrzebną ciepłotę naturalną.

2) Codziennie polanie górne i polanie kolan. One ujednostajniają również ciepłotę w górnej i dolnej połowie ciała, dają nowe życie i nową siłę.

Tak przez 14 dni; poczem stan zdrowia poprawił się istotnie.

Wewnętrznie: 1) 2 razy w dniu zupa posilna. 2) Co godzina łyżka wody dla uregulowania stolca.

3) Codziennie 3 razy, zawsze po 3 ziarnka jałowcu dla poprawienia żołądka.

Dalsze zabiegi: 1) W tygodniu 3 razy nasiadówka.

2) Jednego dnia polanie górne i polanie kolan; drugiego nasiadówka.

W 4 tygodniach ukończoną była kuracja, a chory mógł zawodowi swemu zadość uczynić. Przez dłuższy czas musiał jednak brać w tygodniu 2—3 półkąpiołków i kontynuować kurację jałowcową.

5.

54-letnia wdowa cierpi od lat kilku dolegliwości żołądka, wygląda złamaną, krwi ma mało, jest suchą i bezsilną, mało ma apetytu i ustawiczne ciśnienie w żołądku. Ciepłota naturalna podupadła bardzo. Kobieta ubraną jest we wełnę od stóp do głowy, a mimo to marznie zawsze.

Tu mamy do czynienia z wielkiem rozpieszczeniem przez ubranie za ciepłe; 2) a że nie ma należytej ciepłoty naturalnej, więc panuje wielka nieczynność. Z powodu tego cała maszyna nie jest należycie czynną; o czem świadczy skóra, całkiem sucha, która niby przylega do ciała, ale z niem zrośnięta nie jest. — Leczenie rozpoczynamy najsamprzód rozbudzeniem życia, czynności i ciepła. Stanie się to przy pomocy następnych zabiegów.

1) W tygodniu naciągnąć 2 razy koszulę zamaczaną w gorącej wodzie słonej przez półtorej godziny; ona daje ciepło, otwiera pory i powiększa czynność skóry.

2) 2 razy w tygodniu od pach aż do stóp zawijanie, zmaczane również w gorącej wodzie słonej przez

półtorej godziny. Ono działa tak samo na dolną połowę ciała, jak koszula na górną.

3) Codziennie omywanie, z łóżka wstawszy, wodą i octem, poczem znowu napowrót do łóżka.

Wewnętrznie: Prosty wikt ale dobry; w szczególności rano i wieczór zupa posilna.

1) Codziennie 6—8 ziarnek jałowcu, a rano i wieczór 4 łyżek herbaty z szałwji, piołunu i dziurawca. Środki te poprawiają żołądek. Robić tak przez 12 dni.

Cały stan poprawił się w tym czasie pod każdym względem.

Dalsze zabiegi: Codziennie polanie górne i polanie ud (dolne).

2) Co drugi dzień nasiadówka przez 1 minutę.

3) W tygodniu 2 półkąpiołki.

Nasiadówka wzmacnia i rozgrzewa brzuch; półkąpiołek wzmacnia całe ciało. Jałowiec i herbata wzmacniają wewnątrz.

Po 5 tygodniach przystawała skóra znowu dobrze; ciało miało jednostajną ciepłotę. Wygląd był świeży i zdrowy, natura cała niby zmieniona.

Dla dalszego utrwalenia zdrowia wystarczy: w tygodniu 2 lub 3 półkąpiołki, które sprawiały największe zadowolenie; potem 1 lub 2 półkąpiołki.

6.

Pani żaliła się: „Chorobą moją są, zdaniem lekarzy, wrzody w żołądku, co prawdopodobnem mi się wydaje, bo i w twarzy pokazują się większe ślady wyrzutów. Od czasu do czasu występują na całem ciele większe plamy, które gwałtownie palą i gryzą, że zdaje mi się, iż trzeba zdrapać skórę. Jakkolwiek twarz moja zarumieniona, mimo to jestem bardzo wychudzona.“

Tutaj z pewnością nieczystości są we krwi, a ztąd nieczystość w sokach. W przypadku tym trzeba starać się o oczyszczenie krwi i soków, i o oczyszczenie i większą czynność skóry. Chorobę tę leczy się następnymi zabiegami:

1) Co noc omywać całe ciało wodą i octem.

2) Codziennie płótno złożone we czworo macza się w odwarze ze siana i wiąże na brzuch, przez $1^1/_2$ godziny.

Okład taki wyprowadza materję chorobotwórczą i poprawia brzuch.

Wewnętrznie 1) Codziennie filiżanka herbaty ze skrzypu i 10—12 rozgniecionych ziarnek jałowcu, gotować przez 10 minut; wypić w 3 porcjach.

2) Na śniadanie zupa posilna; do południa — co godzinę łyżkę mleka; od objadu do kolacji — co godzinę łyżkę wody dla regulacji stolca, który dotąd następował tylko po użyciu gwałtownych środków.

Dwutygodniowe zabiegi przyniosły pod każdym względem najlepsze rezultary. Nadal poleciłem:

1) Codziennie polanie górne i polanie ud (dolne).

2) Co trzeci dzień półkąpiołek.

Po 5-ciu tygodniach miała się pacjentka bardzo dobrze, trzeba jej było tylko więcej sił. Siły przybyły po nocnych omywaniach (dwa w tygodniu), i po półkąpiołkach (trzy tygodniowo). Robiła tak 3 tygodnie. Nadal wystarczyły w tygodniu 2 lub 3 półkąpiołki.

Wyrzut na ciele i twarzy zniknął; skóra, jak twierdzi pacjentka, jest czysta; stolec w porządku; a mocz, dawniej czerwony, jest teraz jak u zdrowego człowieka.

7.

Parobek opowiada: „Przed 4-ma tygodniami zjadłem coś, co mi cięży i zalega w żołądku. Od tego czasu nie mam apetytu, natomiast obrzydzenie do każdej potrawy, od czasu do czasu wiatry i wzdęcia, często ból głowy, nieraz gorączka. Sądzę, że żołądek jest zepsuty. O tem chyba wątpić nie można. Dlatego trzeba:

1) Codziennie przez 4 dni przykładać na brzuch ciepłe siano zaparzone, i przywiązać je dobrze płótnem.

2) Codziennie pić herbatę z centurji, szałwji i jałowcu. Po 4 dniach znikły dolegliwości. Parobek mógł wziąść się napowrót do pracy.

8.

„Napiłem się wśród upałów dosyć dużo zimnej wody, i wkrótce potem uczułem wielkie boleści. Teraz nie mogę nic jeść, mam obrzydzenie do każdej potrawy, często miewam także gorączkę.“ — Zabiegi:

1) 4 dni, dzień po dniu, opaska krótka (zawijanie

małe), która rozpędzi oziębienia wywołane zimną wodą, i pobudzi organizm do większej czynności.

2) Codziennie filiżanka herbaty z piołunu i centurji; wypić ją w 3 porcjach. — Choroba ustąpiła po 4 dniach. Aby wzmocnić więcej żołądek, najlepszym do tego środkiem jałowiec.

9.

„Zjadłem wieprzowe mięso ze słoniną; byłem bardzo głodny, więc jadłem za prędko. Teraz odbija mi się to mięso, jak gdyby było w żołądku, choć już temu dni sześć. Gdybym choć mógł je zwymiotować!“ Wymioty nie są konieczne. Wystarczy:

1) Przez 4 lub 5 dni omywać się co noc.

2) Codziennie rano i wieczór wypić 2 filiżanki herbaty z korzeni pokrzywy. Ona wyprowadzi chore materje i wróci organizmowi spokój.

10.

Zdarza się często w ludzkiem życiu, że wielki strach, bojaźń, trwoga przyczyną jest silnego przeczyszczenia, i wywołuje w organizmie zaburzenia wielkie. Ponieważ ta rewolucja rozpoczyna się w żołądku i kiszkach, i przez cały organizm wędruje, więc przez nią nietylko organizm traci wiele, lecz osłabiają się także narządy. Gdy zaś cierpiący rozwolnienie spożywa dalej zwykłe swe potrawy, następuje wtedy po większej części szybko uporczywe zatwardzenie. A że kiszki były zaatakowane za wiele, następuje potem ich zwątlenie. — Drugiem złem jest to, że rozwolnienie porywając ze sobą wielką część soków żołądkowych, przyczyna jest niedokładnego trawienia. Ztąd powstaje dużo gazów, które sprawiają wielkie dolegliwości. — Obok tej rewolucji wielkiej, jest jeszcze wiele małych, które wywołują zimne potrawy, napoje, wdychanie zimnego powietrza itd. Któż jest w stanie wyliczyć rozmaite szkodliwości tego rodzaju, które powodują rozwolnienie i wiele szkodzą żołądkowi, burząc naturalny bieg jego czynności!

Pan opowiada: „Przed 25 laty miałem raz wielkie zmartwienie. Wnet pojawiło się gwałtowne rozwolnienie; a potem silne zatwardzenie. Odtąd biorę co wieczora le-

karstwo rozwalniające, gdyż inaczej nie miałbym stolca. Od 22 lat czuję podczas chodzenia kłócie w piersi, i inne dolegliwości.

Cóż za spustoszenia dokonało tu zmartwienie? Szybkie rozwolnienie pozbawiło organizm wielkiej ilości soków; a ztąd powstały zastoiny, gdyż nie było należytego trawienia. Zastoiny znowu wywierały wpływ w rozmaitych kierunkach, raz silniejszy, raz słabszy. Przyłączyła się do tego wielka ilość środków rozwalniających, które zawsze atakują za silnie, narządy osłabiają, i czynią je coraz więcej niezdolnymi do dalszych czynności. Skutek był taki, że całe ciało pod każdym względem podupadło, a pojedyncze części zostały uszkodzone. Do uzdrowienia służyły następne zabiegi:

1) Co noc omywanie całkowite; ono dawało i powiększało ciepłotę i energję czynności.

2) W tygodniu 2—3 półkąpiołki. Te wzmacniają całe ciało i podnoszą ciepłotę naturalną.

3) Co godzina łyżka wody, i dobry wikt pomnaża soki żołądka, poprawia trawienie, i odżywia całe ciało.

4) Codziennie 6—8 ziarnek jałowcu poprawiają szybko żołądek. Pięć tygodni wystarczyło na całą kurację. Dla zupełnego wzmocnienia wystarczy w tygodniu 2 razy półkąpiołek, lub raz polanie górne, polanie kolan, i 1 lub 2 półkąpiołki.

11.

Dwoje dziatek poszło na jagody. Jedno z nich zjadło w lesie coś niewłaściwego, wskutek czego dostało wymiotów, rozwolnienia silnej gorączki, i dreszczów naprzemian z rozpaleniem wielkiem. Straciło apetyt i siły, wygląd był chorowity. — Jak można tu dopomódz?

1) Trzy razy w tygodniu płótno złożone we dwoje, macza się we wodzie na pół z octem, i przywiązuje na brzuch przez $1^1/_2$ godziny. Okład ten wzmacnia, rozpuszcza i wyprowadza.

2) Codziennie omywać ciało 2 razy wodą i octem. To dodaje nowego życia, pobudza narządy do większej czynności, i powiększa transpirację.

3) Codziennie 3 razy, zawsze po 2 łyżki herbaty

z piołunu, poprawia trawienie i wyprowadza w szczególności jadowite materje.

4) Co godzinę łyżkę mleka, które jest dobrem pożywieniem, i usuwa jad.

W kilku dniach wyzdrowiało chore dziecko.

12.

Sługa przemokłszy zupełnie na deszczu, zaziębiła się, nabawiła rozwolnienia i gorączki, a potrawy zjedzone, niestrawione odchodziły napowrót. Nie była w stanie opuścić łoża; raz miała wielką gorączkę, potem znowu zimne dreszcze, i gwałtowny ból głowy. Co czynić należy? — Zimno wzięło w żołądku przewagę. Stało się z nim tak, jak gospodyni, gdy jej podczas gotowania zaleją ogień wodą; jak gotowanie ustaje, podobnie ustaje czynność żołądka, gdy ciepło jest wyparte, a wtedy musi nastąpić rozwolnienie. Najlepsze na to zabiegi są:

1) opaska krótka ciepła, zamaczana w odwarze ze siana, przez 1 godzinę. W ten sposób niska ciepłota naturalna podnosi się, a zimno częściowo ustępuje.

2) 3 razy dziennie filiżanka dobrze ciepłego mleka, w którem gotowano koper. Mleko daje dobre pożywienie, a koper rozgrzewa i wzmacnia.

3) Dla wyrównania ciepłoty ciała i dla pobudzenia ogólnej czynności, omywać codziennie raz całe ciało.

Chora wkrótce odzyskała zdrowie.

13.

16-letniemu chłopcu, bez przygotowania go, oznajmiono nagle, że umarła mu matka. Upadł, dostał gwałtownych boleści brzucha, i rozwolnienia. Trwało to czas dłuższy, na co nie zwracano szczególniejszej uwagi. Zwolna stawał się chłopak cierpiącym umysłowo, smutnym, przestał pracować, i uważał się za zgubionego na wieki.

Wielki strach nietylko wstrząsnął chłopcem, ale nadto rozwolnienie, niewyleczone, osłabiło bardzo organizm, wskutek czego podupadł on bardzo. Cierpienie umysłowe było następstwem osłabienia. Przy leczeniu działać trzeba na wzmocnienie całego ciała. Zabiegi:

1) Codzień 2 razy, każdym razem przez 6 minut chodzić we wodzie aż po kolana; i

2) codziennie polanie górne.

Wewnętrznie: 1) Dobry wikt; codziennie połknąć 3 ziarnka pieprzu, które ogrzewają żołądek.

2) Codziennie 2 razy zupa posilna.

3) Codziennie filiżanka herbaty z piołunu i szałwji (w 3 porcjach wypić); gotować ją w połowie wina i połowie wody. Ona rozgrzewa wewnątrz, poprawia trawienie. Po 3 tygodniach wyzdrowiał zrozpaczony młodzieniec.

14.

29-letni gospodarz, cierpi od 3 lat na rozwolnienie; miewa je 3—4 razy dziennie. Coby tego było przyczyną, nie wie; zauważył tylko, że gdy jada rzadkie rzeczy, rozwolnienie jest silniejsze; a zresztą zawsze jednako, jakiekolwiekby jadł potrawy. Wygląd wskazuje na osłabienie i znużenie; zdrowa cera zgasła. Usposobienie umysłu jest więcej smutne, niż wesołe; siły podupadły bardzo, apetyt nie zły, ale brak właściwego smaku.

Tutaj mamy do czynienia z wielkiem osłabieniem, jakby, po chorobie, w czasie której materja chorobotwórcza zatrzymała się dłużej w organizmie, i spowodowała to osłabienie. Działać trzeba w trojaki sposób:

1) W tygodniu 3 nasiadówki wzmocniły brzuch.

2) W tygodniu 2 półkąpiołki przez pół minuty, wzmacniają całe ciało.

3) Co drugi dzień płótno złożone we dwoje, zamaczane we wodzie i occie po połowie, przywiązuje się na brzuch przez pół godziny. Opaska ta wzmacnia brzuch.

Wewnętrznie: 1) Pożywny wikt domowy. 2) Codziennie 3 małe filiżanki herbaty z krwawniku, dziurawca i piołunu. Ona daje dobre soki i poprawia trawienie.

Po 3 tygodniach ustąpiła choroba. Wygląd był świeży, trawienie dobre, apetyt wielki. — Nadal brał w tygodniu 1 lub 2 nasiadówki, i 2 półkąpiołki.

15.

Mężczyzna liczący lat 36 opowiada: „Już od 4 lat trapi mnie rozwolnienie. Mogę jeść cokolwiek mi się podoba, zawsze jednak następuje rozwolnienie, najczęściej z wielkiemi boleściami — bez boleści nie bywa nigdy. Jeżeli mam 3—4 dni spokoju, wtedy występuje choroba jeszcze gwałtowniej. Nadto bardzo wiele gazów w trapi

brzuch; gdy one nie ustępują, wtedy boleści są jeszcze przykrzejsze. Wikt jest obojętną rzeczą; nieraz myślałem, że trafiłem na właściwą potrawę, ale wnet wraca stare cierpienie. Używałem wielu rzeczy poleconych przez lekarzy i innych; czasem nastąpiło małe ulżenie, ale polepszenie nie.“

Przepisałem następne zabiegi: 1) Co dzień polanie górne, i polanie kolan. 2) Co trzeci dzień półkąpiołek. 3) Co czwarty dzień przywiązać na brzuch płótno złożone we dwoje, zamaczane w ciepłej wodzie i occie, pół na pół; leży $1^1/_2$ godziny. Robić tak 14 dni. — Zażywać codziennie 6—8 ziarnek jałowcu, także przez 14 dni. — Rozwolnienie ustało zupełnie, apetyt był dobry, boleści znikły, a chory wyzdrowiał. — Dalsze zabiegi: 2 razy w tygodniu półkąpiołek, i rozpocząć kurację jałowcową od 4 ziarnek; codzień dodawać jedno, aż do 15, potem na dół.

Skutek: Polewanie górne i kolan dodało więcej ciepła i sił całemu organizmowi; ocet przykładany na brzuch rozgrzewał go i wzmacniał; półkąpiołek wzmacnia całe ciało i powiększa zarazem ciepłotę naturalną; jałowiec czyści i wzmacnia żołądek i kiszki. Dalsze zabiegi wspomagały przez dłuższy czas organizm i chroniły przed nawrotem choroby.

16.

„Od 3 lat — opowiada mężczyzna — miewam codziennie stolec 4—6 razy, często 8—10 razy w jednym dniu. Mogę jeść cokolwiekbądź, ale nie poprawia się. Ile razy jem, zawsze lękam się boleści, które potem nastąpią. Zimno mi prawie zawsze, a im dokuczliwsze zimno, tem częstsze rozwolnienie. Szeroko i daleko szukałem lekarzy, ale pomocy nie znalazłem. Jeżeli tak potrwa dłużej, to długo nie pożyję. Jestem zupełnie bezsilny. Cóż czynić należy?“

1) Przez 8 dni codziennie przykładać na brzuch zaparzone siano, zawinięte w płótno, dobrze ciepłe; leży $1^1/_2$ godziny. 2) Codziennie polanie górne i polanie kolan. 3) Codziennie 2 razy wypić małą filiżankę dobrze ciepłego mleka, w którem gotował się koper przez 10 minut. Nadto codziennie 2 razy pić herbatę z piołunu, każdym razem po 4 łyżki. Tak przez dni 14. — Potem jednego dnia

polanie górne i polanie kolan, drugiego dnia półkąpiołek. Mleko pił dalej, a zamiast herbaty codziennie 6—8 ziarnek jałowcu. Tak znowu przez 14 dni. Stan tak się zmienił, że chory mógł używać wszelkich potraw, miał codziennie należyty stolec, i oświadczył, że zupełnie jest już zdrowym. Dalszymi zabiegami były: W tygodniu 2 razy polanie górne i polanie kolan, i raz półkąpiołek przez pół minuty.

Tutaj przewagę miało zimno, a naturalna ciepłota nie mogła odzyskać swej pełni. Ztąd wielka niedokrewność, i nie mogło być inaczej. Siano stworzyło sztuczne ciepło, które rozszerzyło się po całym organizmie. Złe materje zostały wessane. Polewania górne i kolan działały tak na całe ciało, jak siano na brzuch. Mleko dawało dobre pożywienie, koper włoski rozgrzewał i wzmacniał żołądek; w ten sposób wróciła pełnia naturalnej ciepłoty. — W drugiej serji dalszy ciąg tego samego skutku sprawiały polewania, a jałowiec polepszenia dokonywał wewnątrz. Półkąpiołek działał podobnie, jak polewania, w szczególności na brzuch. Tak został organizm cały z niezdrowych materyj uwolniony, rozgrzany, wzmocniony, i odzyskał znowu zdrowie.

17.

26-letnia osoba skarży się: „Mam ciężką chorobę żołądka; niema dnia, aby mię dotkliwie nie gniotło i nie paliło w żołądku. Odbija mi się wiele gazów, poczem zwiększają się boleści, aż zwymiotuję obficie; odchodzi woda, śluz, a wkońcu jedzenie. Cierpię tak od 3 lat, robiłam wszystko możliwe, nie przyniosło mi to jednak ulgi, lub bardzo małą. Siły prawie znikły, apetytu nie mam.“

Chora robiła co następuje: 1) Przez 8 dni codziennie płótno złożone we czworo, maczała we wodzie i occie po połowie, i wiązała ciepłe na brzuch. 2) Co drugą noc nasiadówka przez 1 minutę. 3) Każdego dnia polanie górne, i polanie kolan. 4) W jednej godzinie łyżkę pełną wody, w drugiej łyżkę mleka. Robić tak przez 3 tygodnie. — Potem 1) codziennie polanie górne i polanie kolan, 2) co trzeci dzień półkąpiołek, 3) w tygodniu 2 razy nasiadówka i 4) codziennie 2 razy, zawsze po 3 łyżek herbaty z piołunu i kopru włoskiego. Tak znowu przez 3 tygodnie.

Po 6 tygodniach wystarczyły w tygodniu raz polanie górne, i raz półkąpiołek.

Tutaj mieliśmy do czynienia z gazami i osłabioną ciepłotą naturalną. Okłady wzmacniały i dawały ciepło. To samo sprawiały polanie górne i polanie kolan. Mleko i woda poprawiały trawienie i stolec, i dawały dostateczne pożywienie. W 6 tygodniach wyzdrowiała chora.

18.

48-letni mężczyzna opowiada tak: Mam żołądek nadzwyczaj słaby, może on znieść niewiele tylko płynu. Wiele zbierających się g a z ó w wywiera ustawicznie nacisk na piersi, a w szczególności na serce. Najczęściej mam ciężki oddech i nadzwyczaj powolne trawienie, wskutek czego często jestem ponuro usposobiony. Gdy szukam rady u lekarzy, dostaję sole silnie rozwalniające, poczem wraca stare cierpienie napowrót. Używałem już wielu rzeczy, ale nie doznałem pomocy. Cóż mam czynić?"

Z a b i e g i: 1) Dwa razy w tygodniu zaparzone siano, ciepłe, przywiązać na brzuch i żołądek przez 1 godzinę. 2) Co drugą noc nasiadówka z zimnej wody przez 1 minutę. 3) Trzy razy w tygodniu omyć całe ciało zimną wodą, z domieszką soli. 4) Codziennie wypić filiżankę herbaty z piołunu, szałwji i mięty. Pije się ją w 3 porcjach w czasie dnia.

Jakżeż skutkują te zabiegi? Siano rozgrzewa ciało, wyprowadza gazy, wyciąga złe materje i wzmacnia brzuch. Omywania sprawiają jednostajną transpirację, poprawiają obieg krwi, i wzmacniają całe ciało. Herbata poprawia trawienie, rozpuszcza chore materje i wyprowadza je. — Do dalszego wzmocnienia dobrze będzie wziąść w tygodniu 2 nasiadówki; omywać się raz lub dwa, i wypić filiżankę wspomnionej herbaty w 3 porcjach.

19.

Gospodyni żaliła się przedemną na cierpienie w żołądku: „Mam zawsze — mówiła — gorzki smak w ustach, raz silniejszy to znów słabszy, wymiotuję wiele wody, która jest zupełnie kwaśna i gorzka, a często wszystko, co zjadłam. Czasem miewam bole głowy, że dostaję zawrotu. Nogi zawsze zimne, w nocy rozgrzewają się do-

piero po 5—6 godzinach. Stolec zawsze za twardy i nieregularny. Czem można mi dopomódz?“

Zabiegi: 1) Co trzeci dzień opaska krótka, zamaczana w ciepłym odwarze ze siana. 2) Codziennie polanie górne i polanie kolan. 3) Codziennie filiżanka herbaty z piołunu i skrzypu; gotować ją przez 6 minut a wypić ją w 3 porcjach.

Skutek: Ciepłe opaski dodają ciału ciepłoty do rozpuszczenia i wydzielenia zaległych materyj. Polanie górne i kolan dodają całemu ciału ciepła i sił. Herbata czyści wewnątrz i poprawia trawienie. — Zabiegi te robi się przez 14 dni; poczem używać kuracji jałowcowej, a co tydzień wziąść 2 lub 3 półkąpiołki. Jałowiec poprawia żołądek. Półkąpiołki wzmacniają organizm i utrzymują ciepłotę naturalną.

20.

16-letni chłopak przychodzi do mnie i błaga o pomoc. Wygląda bardzo mizernie, pozbawiony sił, wynędzniały. Radził się już wielu lekarzy, ale żadnej nie znalazł ulgi. Posiada tyle, ile zarobi. Cokolwiek zjada, nie wychodzi mu na pożytek. Ustawicznie miewa ciśnienie na żołądek. Gdy silnie zwymiotuje, jest mu lepiej. Ciepła ma mało, prawie zawsze czuje zimno. Pyta, co ma czynić, aby znowu mógł na chleb zarabiać?

1) Co rana i wieczora nacierać silnie brzuch octem z dodatkiem wody. 2) Codziennie zażyć pół łyżki dobrej oliwy. 3) Codziennie 2 razy, każdym razem 5—6 łyżek herbaty z piołunu i szałwji. 4) W nocy omywać się wodą i octem z łóżka wstawszy, poczem napowrót do łóżka. Tak przez dni 14. — Potem robić te same zabiegi, ale o połowę mniej. — Po 4 tygodniach pokazał mi się znów chłopak, wyglądał czerstwo, miał apetyt, dostateczną ciepłotę naturalną, i mógł znowu zarabiać na utrzymanie.

Nacieranie octem i wodą sprawiało ciepło i pobudzało czynność w brzuchu; podobny skutek omywań w całem ciele. Oliwa, gdy ją się znosi, łagodzi dolegliwości żołądka. Herbata z piołunu i szałwji poprawia soki i trawienie.

21.

Pani opowiada: „Mam lat 32. Od kilku lat trapią mnie prawie zawsze dolegliwości żołądka, często wymioty

i nudności. Od 5 tygodni leżę już w łóżku z powodu kataru płuc i żołądka. Jestem tak bezsilną, że od kilku miesięcy żadnej roboty spełnić nie mogę.“

Zabiegi: Co drugi dzień przywiązać na brzuch płótno złożone we czworo, zamaczawszy je we wodzie i occie; z początku ciepły okład, potem zimny. 2) Co drugą noc, z łóżka wstawszy, omyć się całkowicie, poczem znowu do łóżka. 3) Na śniadanie zupa posilna. Do objadu co godzinę łyżkę mleka; po południu do wieczora co godzinę łyżkę wody. 4) Co druga noc nasiadówka. Wewnętrznie: Kuracja jałowcowa.

Działanie: Tutaj z powodu wielkiej niedokrewności, jest wielkie osłabienie, i złe trawienie. Okład z octu wzmacnia brzuch i poprawia żołądek. Omywania ożywiają, wzmacniają i sprawiają lepszą transpirację. Zupa posilna żywi dobrze, a tak samo i mleko. Łyżka wody działa korzystnie na stolec.

22.

„Więcej aniżeli od 2 lat — opowiada gospodyni — choruję ustawicznie na żołądek. Mam silne gniecenie a często silne palenie w żołądku. Często cały brzuch jest bardzo zimny, a nogi nie chcą się ocieplić. W łóżku, nieraz 4—5 godzin są całkiem zimne. Apetytu nie mam nigdy, i jeść nie mogę posilnych pokarmów. Co najwyżej wypijam nieco kawy, która mi jeszcze służy najlepiej. Często jestem rozstrojoną i zrozpaczoną.“

Zabiegi: 1) W tygodniu 4 razy przywiązać na brzuch ciepłe zaparzone siano, przez $1^1/_2$ godziny. 2) Codziennie raz polanie kolan. 3) Co drugi dzień polanie górne. Tak przez 14 dni. — Potem 1) Codziennie polanie ud (dolne), i polanie górne. 2) Każdego rana i wieczora omyć brzuch wodą i octem. 3) W tygodniu 2 razy opaska krótka przez 1 godzinę, zamaczawszy ją w ciepłym odwarze ze siana. Tak znowu przez 14 dni. — Wikt 1) Każdego rana i wieczora zupa posilna z mleka lub rosiłu; 2) na obiad prosty wikt domowy. Wewnętrznie: Codziennie, na 3 podzielona części, filiżanka herbaty z piołunu, kopru włoskiego i jałowcu; wszystko to gotuje się przez 10 minut. Po 4 tygodniach ustąpiło gniecenie, wrócił apetyt, a cały wygląd odmienił się.

Działanie zabiegów: Z powodu niedokrewności całe ciało, a w szczególności brzuch, był więcej zimny niż ciepły, a ztąd brak odpowiedniego trawienia. Gdzie niema ognia, nie można gotować. Ciepłe siano dodawało ciepła i wzmacniało brzuch. Opaska działała tak samo, ale silniej. Polanie kolan, odciąga krew na dół i pomnaża ciepłotę naturalną. Polanie górne wzmacnia ciało i pobudza je do czynności. Polanie ud rozgrzewa i wzmacnia dolną połowę ciała; omywanie wodą i octem wzmacnia, rozgrzewa, poprawia soki; opaska krótka działa tak na ciało, jak siano na brzuch. Herbata poprawia trawienie, wzmacnia i daje dobre soki.

23.

Mężczyzna opowiada: „Jestem chory i miałem już 3 lekarzy. Pierwszy orzekł, żem chory na wątrobę, drugi, że mam wadę sercową, trzeci, że nie można oznaczyć dokładnie, gdzie jest główny błąd. Apetyt mam dobry, gdy jednak zjem, dostaję boleści żołądkowych. W brzuchu gwałtowny niespokój, a gdy to trwa czas dłuższy, następuje bicie serca. Ręce i nogi zawsze są zimne; od tygodnia do tygodnia staję się chudszy i bezsilniejszy. Jestem stolarzem, i od 2 lat nie mogę prowadzić interesu. Gdy przez pół godziny spełniam jakąś pracę, jestem zupełnie znużony.

Zabiegi: 1) Każdego dnia polanie kolan przez 1 minutę. 2) Każdego popołudnia polanie górne. 3) 3 razy w tygodniu przywiązać na brzuch ciepłe siano zaparzone; leży przez $1^1/_2$ godziny. 4) Codziennie wypić filiżankę herbaty z 12 utłuczonych ziarnek jałowcu i nieco skrzypu; gotować przez 10 minut. Tak przez 14 dni. Potem: 1) Co drugi dzień półkąpiołek; 2) każdego dnia chodzić po wodzie raz; 3) Każdego rana i wieczora omywać silnie brzuch wodą i octem po połowie. Co 3-ci dzień filiżanka herbaty tejsamej, co wyżej. Po 4 tygodniach był uleczony stolarz. — Cóż mu brakowało? Żołądek przyjmował potrawy, ale ich nie trawił dobrze. Wytwarzało się więc przez to bardzo wiele gazów. One to wywierały ucisk na narządy górnej połowy ciała; ztąd bicie serca; a że tworzenie krwi podupadło i zimno wzięło przewagę, więc znikały siły. Polania górne i kolan skierowały krew

ku kończynom, ożywiły i wzmocniły cały organizm. Herbata oczyściła brzuch z gazów i zaległych chorych materyj. Półkąpiołki wzmocniły cały organizm. Siano wyciągło złe materje, i nie dopuściło do nagromadzenia się wielkiej ilości gazów. W ten sposób cały organizm wrócił do porządku. Ponieważ jednak wzmocnienie powoli przychodzi, musiał brać stolarz przez czas jakiś 1 lub 2 półkąpiołki; dla poprawy żołądka kuracja jałowcowa.

24.

Wieśniak opowiada o stanie swego zdrowia: „Od 5 lat cierpię na żołądek; czuję ustawiczne palenie w żołądku i gniecenie. Mogę jeść wszystko, ale nie wychodzi mi to na dobre, i od roku o wiele mi gorzej niż pierwej. Nie mam już sił, często muszę wymiotować, i nie doznaję spokoju, aż żołądek wypróżni się zupełnie. Piwa nie mogę pić, gdyż raraz odbija się kwasami. Ustawicznie nogi moje zimne, a boleści w żołądku spać mi nie dadzą. Lekarzy miałem wielu; ulgi doznawałem od czasu do czasu, ale na krótko tylko. Stare cierpienie wracało wnet.“

Zabiegi: 1) W tygodniu 3 razy opaska krótka ciepła przez $1^1/_2$ g.; zamaczać ją we wodzie, w której gotowała się owsiana słoma przez pół godziny. 2) Co rana chodzić po wodzie przez 3 minuty. 3) Każdego popołudnia polanie górne. 4) Codziennie 3 razy herbata z piołunu, zawsze po 3 łyżek.

Zabiegi działały tak: Opaska usuwała gazy z brzucha, które sprawiały gniecenie i wywoływały wymioty. Nerki były oczyszczone, materje chorowite wydalone, co potwierdzał brudny mocz. Piołun poprawiał trawienie. Tutaj główne złe było więcej w jelitach, jak w żołądku; skoro bowiem gazy zostały usunięte, ustały wymioty. Chodzenie po wodzie hartuje, ściąga krew ku nogom i wytwarza ciepło. Polanie górne wzmacnia i ożywia. — W 3 tygodniach wyzdrowiał wieśniak; dla dalszego wzmocnienia wystarczyły 2 półkąpiołki w tygodniu.

25.

Pan opowiada: „Od 9—10 lat trapią mię ustawicznie, raz silniejsze, to słabsze dolegliwości żołądkowe. Kwaśnych rzeczy jeść nie mogę, ani też do sytości. Prócz

tego od dłuższego czasu miewam niekiedy rano kaszel, przyczem odchodzi wiele flegmy, często z małą domieszką krwi. Nerwy moje są bardzo osłabione i każda drobnostka wzburza mię do najwyższego stopnia. Śpię tylko z przerwami. Dlatego w ciągu lat 10 więcej mnie ubyło niż przybyło. Najczęściej usposobienie moje przygnębione. Cóż czynić w mojem położeniu?“

Odpowiedź. Najlepszymi na to następne zabiegi: 1) Codziennie polanie górne i polanie kolan. 2) Jednego dnia płótno złożone we dwoje zamaczać we wodzie i occie (po połowie) i przywiązać na brzuch. 3) Drugiego dnia nasiadówka w nocy. Robić tak przez 10 dni. — Potem: 1) W tygodniu 3 półkąpiołki przez pół minuty, najdłużej aż do 1 minuty. 2) W tygodniu 1 polanie górne i polanie kolan. 3) Używać kuracji jałowcowej; zacząć od 4 ziarnek, codzień jedno więcej, aż do 15; potem nadół podobnież. W 4 tygodniach pacjent wyzdrowiał zupełnie. Nadal poradziłem mu wziąść w tygodniu 1—2 półkąpiołki, i stosować czasami kuracją jałowcową.

Jak działały zabiegi: Polania górne i kolan wzmacniały górną i dolną połowę ciała. Nasiadówka działa podobnie na brzuch, i usuwa z niego wszelkie nadmierne rozpalenie. Okład działa korzystnie na brzuch; jałowiec działa wewnątrz. Półkąpiołki energiczniej wzmacniały całe ciało. Nadal polecone zabiegi dopomagały do utrzymania zdrowia i chroniły przed nawrotami (recydywą).

DODATEK.

Pomornik górski czyli Arnika.

(Arnica montana).

Pytałem raz lekarza, jaka jest użyteczność ziół w medycynie? Odpowiedział mi: Żadna. Postawiłem drugie pytanie, czy arnika jest na co skuteczną? Odpowiedział: I ona nie warta nic, jakkolwiek z nią wiele mataczą. — Z medycyny wykreślono ją zupełnie. Orzeczenie to zachęciło mię do spokojnego namysłu, zwykle bowiem to jest najlepszem, co się ceni bardzo mało. — Przed niespełna rokiem otrzymałem list od innego lekarza, dlaczego nic nie napisałem o arnice, skoro ziele to w lecznictwie nadzwyczaj ważną odgrywa rolę; prosił mię nadto, abym, jeżeli skuteczności jej nie znam, zbadał jej działanie, i zalecił ją następnie w książce tak, jak na to zasługuje. Załączył nawet broszurkę opisującą wielką skuteczność arniki. Znałem dobrze arnikę ale odtąd zwróciłem na nią pilniejszą uwagę, i badałem ją wszechstronnie. Otrzymałem znakomite rezultaty. Żółtą jest łodyga arniki jak złoto, i wartałoby ją złotym nazwać kwiatem. — Używa się jej zazwyczaj jako tynktury, która sporządza się w następny sposób: Kwiat zebrany i wysuszony daje się do flaszki, i nalewa dobrą wódką lub spirytusem, (połowa kwiatu, połowa spirytusu). Nalewka stoi 2 lub 4 dni, poczem tynktura gotowa. Najskuteczniejszym jest kwiat; korzeń jest słabszy, jeszcze słabsze liście i łodyga. Roślina ta rośnie obficie w górach, trafia się jednak i na równinach, zwyczajnie na

brzegach lasów lub na zrębach. Zapach ma dosyć ostry. Tynktura arniki działa szczególniej korzystnie w zranieniach; dlatego w żadnym domu nie powinno jej brakować.

Dziewczyna zacięła się tak silnie w palec, że był prawie do połowy odciętym. Kość widać było doskonale. Natychmiast wymyto dobrze ranę wodą, do której dodano kilka kropel arniki, aby najmniejsza nie pozostała wewnątrz nieczystość. Ranę ściągnięto dokładnie i obwiązano lnianą opaską, zamaczaną w tynkturze arniki. Na drugi dzień, na pierwszą opaskę przyłożono watę zamaczaną w arnice, i znowu ją przywiązano. Ból ustał natychmiast. Otworzono o tyle ranę, aby wlać na nią kilka kropel tynktury; a że nie było najmniejszego bolu, pozostała rana zawiązaną. Gdy zdjęto zawijanie — palec był zgojony zupełnie.

W zranieniach jest bezsprzecznie arnika najprostszym i najskuteczniejszym środkiem. Najpierw wymywa się rana bardzo starannie wodą z domieszką arniki, na szklankę wody łyżka tynktury. Gdy rana wymyta, zamyka się ją z wszelką dokładnością, aby rozdarte części na właściwe wróciły miejsce, a wtedy całość obwiązuje się lnianą opaską. Na ten opatrunek kładzie się wata zamaczana w tynkturze, i zawiązuje nową opaską. Albo można dać 2 razy watę na ściągniętą ranę, i zawinąć w sposób najdogodniejszy. Ból prawie nagle ustaje i nie występuje więcej. Gojenie dokonywuje się łagodnie, w małych ranach wystarczy jednorazowy opatrunek (zawijanie); w ranach większych trzeba zaglądnąć czy nie tworzy się materja, którą trzeba wymyć, i na nowo przyłożyć zamaczaną watę. Podobnie jak powyżej podany przypadek, wielką liczbę innych zranień wyleczyłem z równie przychylnym skutkiem, prędko i bez boleści.

Arnika wyborną jest także na zgniecenie i stłuczenie. Konia uderzył kopytem kilka razy koń drugi w zadnią nogę tak silnie, że nie mógł stanąć ani chwilę na tę nogę. Miał kilka dziur głębokich od ostrej osady podkowy, a krew lała się silnie. Myślałem, że najlepiej będzie oddać konia oprawcy, zwłaszcza, że już był starym. Chciałem jednak skorzystać ze sposobności i doświadczyć skuteczności arniki. Miejsce rozfałatane wy-

myto silnie wodą na pół z arniką. Wymywanie to powtarzało się 2 razy codziennie. Nie mogłem się wydziwić, że nie nastąpiło ropienie, a goiła się rana szybko nie do uwierzenia. Po kilku dniach koń był znowu zdrów i silny, jak przedtem; rany zgoiły się dokładnie, że nie było znaku, a głęboko wciśnięte stłuczenie zupełnie ustąpiło. Uważałem konia tego za straconego, a jednak po 12 dniach wyzdrowiał. A więc arnika nietylko leczy rany ale rozpuszcza zbiegłą, zsiniałą krew, wskutek pchnięcia i uderzenia.

Jakób cierpiał długo na boleści w krzyżach. Robił wiele rzeczy, aby się ich pozbyć, ale daremnie. Od czasu do czasu miał na plecach uczucie, jak gdyby chciał się zrobić wyrzut; niestety wyrzut się nie zrobił, natura za słabą już była, wtenczas nacierał sobie dobrze tynkturą arniki plecy 3 razy dziennie. Ból został złagodzony, a po 3 dniach pokazała się silna wysypka na całych plecach, która zgoiła się w 4 dniach, poczem ustał ból zupełnie. — Znowu dowód, że arnika rozdziela chore materje, poczem jest w stanie organizm wyrzucić je ze siebie.

Sługa spadła z dosyć wysokiego rusztowania, i stłukła sobie udo jedno tak silnie, że zaszło krwią, i sprawiało wielkie boleści. Ugotowano ziele arniki we wodzie i occie (po połowie) przez 10 minut, zamoczono w tym odwarze ręcznik złożony we dwoje, i przyłożono na stłuczone miejsce. Po 2 godzinach moczono ręcznik na nowo, i odnowiono okład. Ból ustał natychmiast, zsiadła krew została wnet rozłożoną i wyprowadzoną porami. Ocet rozkłada krew, arnika rozpuszcza i leczy, więc okład podwójny miał skutek, i prędzej nastąpiło uleczenie.

Hrabina spadła ze schodów, potłukła się i miała 2 dosyć duże sińce, które ją bardzo bolały. Poradzono jej ugotować we winie ziele arniki, lub kwiat, robić okład na stłuczone miejsce, i odnawiać go co 2 lub co 4 godziny. Ból ustąpił zaraz, sine plamy znikły, i w bardzo krótkim czasie uleczenie nastąpiło zupełne. — Można więc używać arniki z wodą, i octem, lub z winem, zawsze odda dobrą przysługę. Można ją gotować także w samej wodzie przez kwadrans, skutek będzie także, ale o wiele słabszy.

20-letnią dziewczynę ukłóła osa. Ból był dosyć silny, a ramię napuchło bardzo. Miejsce zapaleniem dotknięte było ogniście czerwone, obawiano się nawet, że może nastąpić zatrucie krwi. Przykładano na miejsce opuchnięte płótno, zamaczane w mieszaninie wody i arniki (1 część arniki, 4 części wody), okład odnawiano co 2 godziny, a w krótkim czasie ustąpiło niebezpieczne obrzmienie.

Do czyszczenia starych ran używają zazwyczaj rozcieńczonego wodą karbolu, i wymywają nim rany. Tynktura arniki rozcieńczona wodą oddaje te same usługi, a nie jest ostrą trucizną, jak karbol.

Jak w przytoczonych przykładach zewnętrznie zastosowana arnika najlepsze przyniosła skutki, wskutek czego należy jej często używać w takich i tym podobnych przypadkach — podobnie można zażywać ją wewnętrznie z najlepszym rezultatem. Jeżeli arnika leczy zewnętrzne wrzody, i usuwa niezdrowe jadowite materje, dlaczegóżby nie miała leczyć wewnątrz wrzodów żołądkowych i działać uzdrawiająco na inne wrzody w ciele? Naturalnie trzeba jednak tynkturę arniki dobrze rozcieńczyć.

Izydor chorował kilka miesięcy na żołądek, a lekarze twierdzili, że jest zapalenie w żołądku i wrzody, ponieważ wszystkie środki nie skutkowały. Pacjent zażywał codziennie 50—60 kropel tynktury arniki, rozpuszczonej w szklance wody, pijąc ją w czasie dnia małemi porcjami. Wnet poczuł dobre skutki, był ostrożnym we wyborze potraw, i wyleczył żołądek wkrótce.

Jeżeli arnika w zewnętrznych stłuczeniach rozkłada i usuwa krew podchodzącą, dlaczegóżby nie miała wewnątrz rozpuszczać zastoiny krwi, spowodowane pchnięciem, uderzeniem lub innym jakim sposobem. Jest więc ona dobrym środkiem w takich przypadkach. — Jeżeli na zewnątrz wzmacnia arnika, dlaczegóżby nie działała wzmacniająco i na wewnątrz? Ale tylko w rozcieńczonym stanie. Jeżeli arnika cudownie leczy rany zewnętrzne, dlaczegóżby i na wewnątrz nie miała tej samej skuteczności? Wdzięczny jestem owemu doktorowi, który zwrócił na to moją uwagę. Skuteczność

arniki jest doświadczeniami stwierdzona, polecam ją więc każdemu gorąco.

---

2. Rdest (mokrzec, wróble języczki).

(Polygonum aviculare).

Rdest rośnie zazwyczaj niepostrzeżony około domów, na podwórzach, lub na krańcu dróg i ścieżek. Ziółko to puszcza od pnia wiele odnóg, nieraz na pół metra długich, składających się z kolankowatych członków. Skutecznym jest nadzwyczaj w cierpieniach nerek, pęcherza i kamienia. Pije się 1 lub 2 filiżanek herbaty codziennie. Pewien pan który długo chorował na nerki, pił dziennie po 3 filiżanek rdestu. Po 3 dniach odeszło kilkaset małych kamieni. Ziele to nietylko wypędza kamienie z nerek i pęcherza, ale działa także czyszcząco na wątrobę, piersi i żołądek.

---

3. Niedokrewność.

Oberżysta opowiada: „Od kilku miesięcy w nogach wzmaga się osłabienie. Często przez dłuższy czas prawie chodzić nie mogę, nogi obrzmiewają (szczególniej prawa), i stają się sztywne. Po jakimś czasie mogę znowu chodzić, ale nie zupełnie dobrze. Czuję w nich także gwałtowne palenie. Z tyłu powyżej uda mam zawsze wielkie boleści. Oddech często ciężki bardzo. Apetyt mam, ale nieszczególny. Jeżeli tak dalej pójdzie, to nie będę mógł pełnić mych obowiązków. Od niejakiegoś czasu mało pi-

jam piwa, może 2 szklanek dziennie, wyznaje jednak, że pierwej piłem 8—10 szklanek, a czasem i więcej.

Piwo było głównem pożywieniem oberżysty, i ono sprowadziło chorobę. Pacjent jest niedokrewny i chorą ma krew. Zdaje się, że w nerkach leży masa niezdrowych materyj. Ciężki oddech, nieregularne uderzenie serca dowodzą niedokrewności, jak również wielki upadek sił. Tutaj potrzeba najpierw poprawić stan górnej połowy ciała i jej narządów wewnętrznych, potem brzuch i nogi. Następnie dobry wikt poprawi krew. W ten sposób poprawi się organizm i doda się większej energji czynnościom wszystkich części ciała. Materje chorowite trzeba usunąć, a lepsze pożywienie wytworzy lepszą i więcej krwi. — Zabiegi: Chory o m y w a co noc całe ciało wodą z domieszką octu. To je wzmacnia, i otwiera pory, któremi wychodzą chorowite soki. Potem dostaje chory codzień p o l a n i e g ó r n e i p o l a n i e ud (dolne). — Polanie górne wzmacnia górną połowę ciała i pobudza wewnętrzne narządy do większej czynności; oddech i obieg krwi odbywa się energiczniej; tak więc cała maszyna górna pracuje z większą ruchliwością. Polanie dolne wzmacnia brzuch, ściąga muszkuły, przeszkadza tworzeniu się obrzmień nóg, dodaje więcej życia i czynności narządom, sprowadza regularny stolec, obfity odpływ moczu. Obrzmienie nóg i poczynające się obrzmienie brzucha ustąpiło. Zabiegi te robiono przez 12 dni. Nogi stały się cieńsze, oddech lekszy, sił przybyło, krótko, chory czuł znaczne polepszenie. Po 12 dniach robił następne zabiegi:

Codziennie silne polanie górne i półkąpiołek; wzmocnione polanie górne wzmacnia, rozpuszcza chorowite materje, i pobudza wewnętrzne narządy do większej czynności. Półkąpiołek działa na całe ciało. Jest rzeczą bardzo ważną, gdy poprzednie zabiegi przywróciły porządek w czynnościach narządów. Stosowane przez 3 tygodnie zabiegi, najlepsze przyniosły rezultaty. Siła wróciła, oddech był lekki, obrzmienie ustąpiło, sen i apetyt dobry. Nadal dla utrzymania zdrowia trzeba brać 3 lub 4 półkąpiołki w tygodniu. W e w n ę t r z n i e, z początku codziennie filiżanka herbaty ze skrzypu i jałowcu, dla wyprowadzenia nieczystości uryną i oczyszczenia żołądka;

później herbata z piołunu, codziennie filiżanka, dla poprawy soków i trawienia.

Pani opowiada: „Mam lat 34; najmłodsze moje dziecię liczy 8 tygodni. Jestem tak słabą, że często, szczególniej rano, chodzić nie mogę. Głowa zajęta, że często mi się zawraca. Apetytu nie mam prawie żadnego, i niezdolną jestem pełnić mych obowiązków. Rano pijam dobrą kawę, popołudniu podobnież, nieraz i wieczór. Pije także piwo, i dobre wino, które mi usilnie zaleca lekarz. Pomimo to z każdym dniem jestem nędzniejszą".

Cóż tu brakuje i co czynić potrzeba? Tu mamy do czynienia z niedokrewnością pochodzącą ze złego pożywienia. Kawa mało ma azotu lub innych pożywnych pierwiastków, i dlatego wychodzi ze żołądka wraz z chlebem i mlekiem na pół strawiona. A więc biedna matka nie dawała swemu ciału żadnego pożywienia, pomimo, że dawała pierś niemowlęciu. Po objedzie znowu wypędza kawa, o ile może, pokarmy ze żołądka; zaprawdę obchodziła się z organizmem po macoszemu. Piwo daje pożywienie, ale mało, i nie zawiera azotu, nie daje więc dużo ani dobrej krwi. Wino nie ma w sobie również pożywnych materyj, dlatego to wynędzniałą jest pani na ciele, a upadłą na duchu. — Cóż jej pomoże? Najpierw trzeba ocucić osłabiony organizm, i pobudzić go do czynności. Sprawi to polanie górne i polanie ud raz codziennie. Polanie górne wzmacnia i pobudza do czynności większej górną połowę ciała; polanie ud ściąga krew ku nogom i wzmacnia dolną połowę ciała. Omywanie całego ciała codzienne, łączy działanie poprzednie razem, wzmacnia całe ciało, i wprawia w ruch maszynę ludzkiego organizmu. Wewnętrznie chora jada codziennie rano i wieczór zupę posilną, na objad zdrowy, pożywny wikt, a unika piwa, wina, w szczególności kawy.

Po 3 tygodniach chora odzyskała zupełnie zdrowie. Jadła doskonale zupę posilną; inne także potrawy, których zazwyczaj nie jadała, smakowały jej wybornie. Sił przybyło jej nadzwyczaj wiele, w szczególności ciepłota naturalna powiększyła się; składało się więc wszystko, aby odzyskać zupełne zdrowie. — Pacjentka brała przez 3 dni codziennie raz polanie górne i polanie ud; potem zaś codziennie półkąpiołek, polanie pleców i polanie górne.

W krótkim czasie zupełne odzyskała zdrowie. Nadal dobrze będzie brać w tygodniu 1 do 3 półkąpiołków, każdy co najwyżej przez pół minuty.

4. Podagra.

Wielkiem jest szczęściem, gdy w licznej familji odpowiednią jest kuchnia, i gdy tam rządzi dzielna gosposia, rozumiejąca się dobrze na gotowaniu, i mająca wszystko pod ręką, co przyrządzeniu potraw potrzebne. Gdzie tak porządną jest kuchnia, tam powodzi się bardzo dobrze wszystkim mieszkańcom domu. Tam wszyscy bez wyjątku są dobrze odżywieni i dobrze utrzymani, tam postarano się troskliwie o siły i zdrowie każdej jednostki. Gdy jednak kuchnia nie jest dobrą, kucharka nie umie gotować, pokarmy nie wiele są warte, wtedy mieszkańcom domu powodzi się nie najlepiej. Nie będą oni dobrze odżywieni, ani nie posiadają pełni sił, i skarżyć się często będą, jedni na to, drudzy na owo cierpienie cielesne.

Obraz ten doskonale odpowiada chorym na podagrę. Najpierw, z wszelką pewnością, u podagryka żołądek nie jest w najlepszym stanie; brakuje więc na dobrej kuchni. W takim żołądku pokarmy nie bywają dostatecznie przerobione, albo można powiedzieć ugotowane. Dzieje się w nim tak, jak kiedy gospodyni gotuje, ale z powodu braku paliwa dobrego — udusi taką mieszaninę, w której potrawy tylko częściowo są rozpuszczone, ugotowane. Organizm nie mając czystego pokarmu, karmić się musi szkodliwemi rzeczami. Wypadek taki zachodzi zazwyczaj wtenczas, gdy żołądek otrzymuje pokarmy, które wogóle nie należą do najlepszych, a do których podagrycy szczególniejsze mają upodobanie. Obfitość korzeni psuje żołądek, silne wina nie poprawiają go także. Wielka ilość soli, w ogóle wikt wybredny, wyszukany, psuje kuchnię żołądka. To, czego organizm potrzebuje, dostaje się po przerobieniu w żołądku do krwi, a krew żywi cały organizm. Skoro więc krew otrzymuje wiele lichych, a nawet niezdrowych pierwiastków, i odżywia nimi organizm, nie należy się wtedy dziwić, jeżeli na rozmaitych miejscach ciała zatrzymują się materje te, niedość w żołądku prze-

robione, i że dlatego zalegają w ciele, gromadzą się w pojedynczych miejscach i twardnieją. Pokarm więc zamiast muszkułów, wytworzył buchastą masę ciała, która zwolna twardnieje. Podagryk przedstawia mi się niby łąka, którą krety pokryły samemi pagórkami kretowisk.

Im dłużej takie zastoiny znajdują się w ciele, stają się tem twardszemi, i tem trudniej je wyleczyć; zazwyczaj jednak wyleczyć się już nie dadzą. Zastoiny od czasu do czasu zapalają się wewnątrz, podobnie jak na skórze tworzące się często wrzody, przez które znajduje wpływ materja chorobotwórcza ludzkiego ciała. Ale przy zastoinach podagrycznych wydzielanie takie nie ma miejsca. Zapalają się one, sprawiają wielkie boleści, często prawie nie do wytrzymania, a ten pożar wewnętrzny zwęgla zastoiny w podobny sposób, jak się robi węgiel z drzewa. Gdy zapalenie strawiło zastoiny podagryczne, wtedy pozbywa się jej organizm potami. Częstokroć jedna tylko część strawionych zastoin podagrycznych bywa wydzieloną; wielka jej ilość, lub choćby część, pozostaje zazwyczaj w ciele; a ponieważ nie następuje zmiana ani w kuchni ani w potrawach, powtarza się na nowo dawna tragedja. Najpierw używanie potraw nieodpowiednich, króre wywołują zastoiny, potem zapalenie, znoszenie boleści trwających często tygodniami lub miesiącami, wreszcie wypocenie częściowe; i tak dramat za dramatem. Trzech lekarzy zapewniało mię, że nie ma lekarstwa na podagrę, według zasad medycyny. Mimo to ośmielam się twierdzić: Jak można usunąć z łąki kretowiska, podobnie wyleczyć można podagrę tj. rozpuścić g u z y p o d a g r y c z n e. Niekiedy idzie to łatwo, gdy podagra nie jest zadawnioną, starą, we większej ilości przypadków bardzo trudno. Guzy podagryczne nie są kościami, można je dla tego rozpuścić. Jeżeli wielkie to cierpienie leczyć będziemy truciznami, można je wtedy ułagodzić, wyleczyć jednak niepodobna. Powyżej przytoczyłem przykład dobrej kuchni — teraz przypominam, że do dobrej kuchni koniecznym jest dobry materjał, z którego przygotowują się potrawy. Trzeba się starać i o żołądek, aby dobrze trawił, i o organizm, aby transpirował należycie i wydzielał złe materje. W ten sposób chroni się organizm przed nawrotami (recydywą). — Do leczenia koniecznem

jest: 1) Rozmiękczenie, i rozpuszczenie jadowitej materji. 2) Usunięcie rozpuszczonej materji. 3) Niedopuszczenie zwątlenia organizmu, starając się o to, aby cała maszyna w pełnym pracowała ruchu, celem wydalenia niepotrzebnych rzeczy. Tylko na tych podstawach można wyleczyć podagrę.

Przed 20 laty leżał kapłan 12 tygodni wśród niewypowiedzianych boleści chory na podagrę; lekarze bardzo troskliwie ostrzegali go przed zamoczeniem i świeżem powietrzem. Żadna klasa chorych nie obawia się więcej wody i zabiegów wodoleczniczych jak podagrycy, po części dlatego, że sobie zaszkodzili kiedyś przez zamoczenie, po części, że ostrzegają ich za wiele przed tym jedynym środkiem. Kapłan ów powiedział sobie jednak, że już gorzej mu być nie może przy leczeniu wodą, i zdecydował się, odpowiednio do swej choroby, nawet na najsilniejsze zabiegi. Po 6 tygodniach wyzdrowiał, nie czuje śladów choroby, i aż do dziś jest zdrowym. Przecież jestto dowodem uleczalności podagry.

Rozpuszczenia jadowitej materji dokonywują: 1) Omywanie wodą. 2) Opaski. 3) Polewania. 4) Kąpiele. Kto rozumie działalność wody w zastosowaniu jej, ten wyleczy podagryka. Nie trzeba jednak zapominać, że organizm, w którym przez wiele lat panowała podagra i trapiła biednego człowieka, może być wyleczonym w kilku dniach. Jak zabiegi po sobie następują, jak dokonywuje się uzdrowienie, przedstawione znajdziesz w opisach pojedynczych przypadków. Twierdzę więc: Skoro nie ma, zdaniem lekarzy, żadnego lekarstwa na podagrę, to mimo to jest nim i pozostanie woda. Kto ma uszy ku słuchaniu, niechaj słucha.

---

5. Zupa posilna.

Oto moje przekonanie: gdyby poznaną była i używaną zupa posilna, możnaby uszczęśliwić wielką liczbę nieszczęśliwych ludzi. Nietylko dlatego zalecam zupę posilną, że zawiera nadzwyczaj dobre pierwiastki pożywne, lecz i dlatego, ponieważ jest bardzo tanią i łatwą do przyrządzenia.

Dygnitarz zrobiwszy znajomość ze zupą posilną, kupił u chłopa 2 wielkie bochenki chleba czarnego. (Czarny chleb robi się, jak wiadomo, ze żyta, które się miele dokładnie, że mało tylko odpada otrąb, czyli że wszystkie części pożywne żyta zostają wyzyskane). Bochenki te kazał pokrajać w małe kawałki, położyć na blaszanej patelni i postawić je na ognisku, aby wysuszyć chleb o tyle, o ile można. Wysuszony na twardo daje się do moździerza i tłucze na proch ziarnisty. Gdy chciał mieć zupę posilną, dawał 2 lub 3 łyżki tego sproszkowanego chleba do wrzącego rosołu, dodawał nieco korzeni lub wcale nic, i trochę tylko soli. Zupa jest gotową we 2 minuty. Smakuje wybornie, daje bardzo dobre pożywienie, i nie sprawia gazów lub bardzo nie wiele. — Zamiast rosołu brał dygnitarz często mleko, i rzucał doń sproszkowany chleb, gdy wrzało. Po 2 minutach zupa gotowa. Ma ona większą wartość od zupy przyrządzonej na rosole, ponieważ mleko zawiera w sobie najwięcej pożywnych substancyj.

Gdy zaś nie miał ani mleka ani rosołu, kazał sobie on zagotować wody i zamieszał w niej mąkę chlebową, gdy woda wrzała. Dodawał potem nieco korzeni, tłustości wołowej (lub masła), a i taka zupa była posilną, i zasługiwała na to imię.

Pewnego razu, zaszedł ów dygnitarz do chaty, gdzie wieśniaczka piekła chleb z orkiszu, który podobnym jest do pszenicy. (I to zboże mielą wieśniacy z możliwą dokładnością). Kupił sobie znowu 2 bochenki, i postąpił z nimi sobie tak, jak z chlebem czarnym. Zmieszał następnie sproszkowaną mąkę chlebową z poprzednią, i kazał sobie zrobić posilną zupę z tej mieszaniny, według powyżej podanego przepisu. W ten sposób otrzymał 6 rodzai rozmaitych zup, które rozmaitemi są co do pożywności. Odmiana w nich jest bardzo dobrą, aby zupa nie tak prędko się przejadła.

Zupa posilna wyśmienitą jest dla bardzo chorych dzieci, ponieważ jest łatwo strawną, bardzo pożywną i nie wytwarza gazów. Polecić ją również należy słabej dorastającej młodzieży, aby usunąć niedokrewność, z powodu której ciało cierpi bardzo.

Dalej dobrą jest ta zupa dla chorych, ponieważ

dostarcza podupadłemu organizmowi wiele pożywienia, w końcu polecić ją należy podeszłym starcom. Gdy zębów brakuje do żucia dokładnego twardych pokarmów, wtedy używać trzeba tej zupy. W każdej familji wprowadzić trzeba używanie zupy posilnej. Poradziłem ją raz wysokiemu urzędnikowi; zapewniał mię on później, że nie zna zupy zdrowszej i pożywniejszej nad nią.

Działanie wody.

I. Omywania.

Gdy wiosna zawita, dzień staje się dłuższy i słońca promienie skuteczniej działają, ogrzewając całą atmosferę — wynoszą wtedy gosposie w czasie zimy sporządzone zgrzebne płótna na bielawę, lub rozciągają je w swych ogrodach, aby wyciągnąć z nich surowiznę i otrzymać płótno białe. Rozciągnięte płótno surowe polewa się 3 do 5 razy wodą, która rozpuszcza surowiznę w płótnie, a światło i ciepło słoneczne, lub wogóle każda ciepła temperatura, wyciąga wylaną na płótno wodę, a z nią i surowiznę, którą woda rozpuściła. Gdy tak przez czas niejaki polewa się pilnie płótno, znika bardzo widocznie dzień po dniu szary kolor, a występuje coraz silniej kolor biały, aż w końcu płótno zostanie zupełnie wybielone.

Gdy ktoś umrze, pierze się zazwyczaj zaraz pościel i suknie, i daje się je na blech. Istnieje bowiem przekonanie, że polewanie i ciepło słoneczne, każdy brud, każdy znajdujący się w nich zarodek choroby rozpuszcza łatwo, pewnie i wyciąga go. W szczególności wielką kładą wagę na to, aby choroby dziedziczne wyciągać w ten sposób i potem dopiero używać tej bielizny bez obawy niebezpieczeństwa, że się można zarazić chorobą. Tak samo postępujemy także codziennie z naszą bielizną.

To co powyżej powiedziałem wiernym jest obrazem działania wody. Jeżeli omyjemy ciało, i przykryjemy je należycie; gdy woda wciska się porami, i jak głęboko się wcisnęła, rozpuszcza materje surowe, nieużyteczne i zużyte, a wytwarzając wyższą ciepłotę, wyprowadza

je, — podobnie może i chory częstem omywaniem, i pomnożeniem nawrotnem ciepłoty działać coraz głębiej w organizm, rozpuszczać i wyprowadzać zużyte materje. Z organizmem dzieje się tak, jak ze surowem płótnem, i stanie się on coraz wolniejszym od chorowitych materyj, a tem samem zdrowszym. Powiedzieć więc można: jak płótno bardzo zgrzebne i surowe, można zwolna polewaniami i ciepłem słonecznem wybielić zupełnie, podobnie można największe choroby wyleczyć omywaniami połączonemi z należytą ciepłotą.

Prosty ten zabieg, omywanie, stosuje się najlepiej dla dzieci. Któregoż dziecka nie można omyć? Omywanie zimną wodą podnosi ciepłotę i przez nią wydala materje szkodliwe albo zużyte. Gosposie biorą do bielenia tylko zimną wodę, jest ona skuteczniejszą; — podobnie zimna woda działa skuteczniej na organizm ludzki, niż ciepła. Polecam więc gorąco, aby matki, gdy chcą mieć dziatki silne i zdrowe, zawczasu zaczynały omywać je zimną wodą, ale nie nacierać i przy końcu nie osuszać, ponieważ nieosuszanie wytwarza więcej ciepła, przez co osiąga się silniejsze wydzielenie. Podobnie rozumna gosposia bieląc swe płótno, nie wykręcając wystawia je na działanie ciepła, aby przez powolne wyparowanie wydzielało się jak najwięcej surowizny.

Omywanie odpowiedniem jest dalej dla ludzi słabowitych, posiadających mało naturalnej ciepłoty, którzy lękając się zimnej kąpieli, niełatwo wytrzymaćby ją mogli. Omywanie całego ciała zniesie każdy łatwo, podobnie jak znosi codzienne omywanie twarzy zimną wodą, i z tego ani choruje, ani umiera. Proste to omywanie, wytrwale powtarzane, jest w stanie wymyć z ciała największe choroby, podobnie jak wybielić potrafi woda i słońce nawet najcieńsze płótno. Jakżeż to często brakuje słabowitym ludziom pełności naturalnej ciepłoty, głowa gorąca, a nogi lodowate. — Gdy omyjesz szybko całe ciało, przykryjesz je dobrze, ale nie za ciężko, wtedy wywiąże się szybko bardzo przyjemne ciepło, rozszerzające się po całem ciele; ale pamiętaj dobrze, tylko wtenczas, gdy omyte ciało nie osuszasz. Woda pozostała na ciele wytwarza przyjemną, ciepłą parę, która wszelakie materje chorowite wywabia z ciała, i wytwarza jedno-

stajną ciepłotę całego ustroju. Jeżeli się zaś ciało wyciera i osusza, wtedy nie występuje owo ciepło, a tem samem nie ma owego skutku dobroczynnego.

Jak dla ludzi słabowitych każdego wieku potrzebnemi są omywania do pomnożenia naturalnej ciepłoty, i do oczyszczenia organizmu z chorowitych materyj, podobnie dla wieku podeszłego, a nawet zgrzybiałego przynoszą omywania zimną wodą znakomite skutki. Właśnie starym brak naturalnego ciepła; a zimne omywanie pomnaża je. Starcom zbywa dalej na transpiracji, ponieważ w podeszłym wieku czynność organizmu podwyższoną nie bywa. Omywania pomnażają ciepłotę, podwyższają transpiracyę, i pobudzają wyschniętą skórę znowu do czynności. W podeszłych latach nie ma zazwyczaj regularnego obiegu krwi; ale woda poprawia go, i rozprowadza jednostajnie krew we wszystkich kierunkach. Uwiąd, i osłabienia starości odczuwają zwykle najdotkliwiej kończyny, ponieważ nie dopływa do nich krew, a śmierć najpierw do nich przystęp znajduje — a omywania ze zimnej wody rozprowadzając krew po ostatecznych kończynach, przedłużają życie do możliwych granic.

Omywania zimną wodą są więc wybornym środkiem, do utrzymania dzieci w zdrowiu i czerstwości, albo powiedzmy lepiej, do zrobienia ich zdrowemi i czerstwemi; są pewnym środkiem pomocniczym dla słabowitych, którzy silniejszych zabiegów wytrzymać nie mogą; jak i dla wszystkich ciężko chorych. Każdemu choremu można omyć twarz i ręce, podobnie można omyć go całego z korzyścią dla zdrowia — rozumie się, prędko i ostrożnie, nie nacierając ani nie osuszając, — a osiągniemy skutki te, o jakich mówiliśmy wyżej, a przecież żaden z nich szkodliwym być nie może.

I dla bardzo podeszłych mają omywania wielką wartość. Los starców z pewnością uczyniłyby one znośniejszym, a rozmaite trudy życia przyjmowaliby łatwiej. Omywania działają nietylko na samo ciało, ale w szczególniejszy sposób i na ducha. Jeżeli ciało jest mieszkaniem ducha, to przyjąć dalej trzeba, że duchowi jest o wiele lżej i przyjemniej, gdy dom jego pilnie czyszczonym bywa, i chronionym przed chorowitemi materjami, lub gdy się je z niego wyrzuca. Porównaj znędzniałe,

a przez wikt i ubranie zniewieściałe dziecko, z dzieckiem zahartowanem omywaniami, które czerstwo wygląda, buja, skacze, i wyborny ma apetyt do każdej potrawy. Co za różnica! Jak u dzieci, taki sam skutek osiągamy w każdym wieku.

Ileż setek i tysięcy nie istniałoby umysłowych cierpień, przygnębienia, przybicia, na pół rozpaczy, zwątpienia, rozstroju, gdyby zimną wodą czyszczono pilnie mieszkanie ducha?! Niech więc nikt nie lęka się i nie obawia omywań ze zimnej wody, owszem niechaj każdy w prostym tym środku szuka pomocy. Nie sądź, abyś codziennie musiał się omywać, i stać ciągle pod studnią lub przy wannie, jak nałogowiec przy szklance lub kieliszku, — wystarczy, gdy omyjesz ciało raz do 3 razy w tygodniu, czego dokonasz co najwięcej w 1 minucie, a nawet jak twarz i ręce omywasz rano, to możesz i całe ciało omyć w pół minuty, a już przez to osiągniesz wiele, często nawet wszystko. Ile razy omywać trzeba chorych, podanem jest w przypadkach chorobowych. — Omywania całego ciała posiadają w zupełności trojakie zalety mojego systemu: rozpuszczają materję chorobotwórczą, rozpuszczoną wydalają, i wzmacniają organizm.

---

2. Opaski, zawijania.

Gdy gosposia blichuje surowe płótno, jak to wspomnieliśmy wyżej, wtedy od czasu do czasu robi ług. Na popiół leje się wrząca woda, która go rozkłada, i wytwarza ług gryzący. Do tego ługu kładzie się płótno na kilka godzin, aby zbyt surowe materje, które woda nie łatwo lub zwolna tylko wywabia, rozpuścić prędzej. Gosposie i z brudną bielizną czynią podobnie. Jedna robi ług z popiołu, druga bierze sodę, lub inne ostre rzeczy, i przez nie osiągają prędko to, co sama woda dokonywałaby ciężko i powoli, a może nawet wcale nic. Postępowanie to jest znowu wskazówką dla hydropaty. Wystawmy sobie np. chory organizm. Nogi są zupełnie zimne, a więc prawie nie ma w nich krwi; głowa za to rozpalona, ma więc na odwrót krwi za dużo; albo ucisk na serce jest za silny, ponieważ tam zbiega się wszystka krew; a więc

krew nie jest rozdzieloną prawidłowo i istnieją liczne zastoiny. Mniejsze i większe zastoiny mogą istnieć na wszystkich częściach ciała. Z obiegiem krwi dziać się może to, co ze strumykiem płynącym doliną. Oto przychodzą dzieciaki i rzucają kamienie do potoku; tworzą się wtedy małe sadzawki, zastoiny, woda w biegu swym zatrzymana szuka wyjścia na prawo i lewo; strumyk płynie nieznacznie, czasem staje zupełnie. Woda szuka sobie miejsc ubocznych, gdzie zatrzymuje się lub stale pozostaje. Podobnie dzieje się z krążeniem krwi; krew może sobie wyszukać miejsce schronienia gdziekolwiekbądź; może tworzyć zastoiny w głowie, na grzbiecie, jednem słowem, wszędzie może utworzyć zastoinę, wskutek czego mogą być wielorakie zaburzenia w obiegu krwi. Krew, która sobie znalazła dogodne miejsce uboczne, bywa w części wypoconą, częścią tworzy masę stałą, jak to przy jedzeniu mięsa często zauważyć możemy, gdzie zastoiny w muszkułach tworzą zielonawą stałą masę. Pojedyncze muszkuły mogą się rozszerzyć nadzwyczajnie, i skupić niby obrzmienia jakieś. Weźmy np. na uwagę zgrubiałą szyję, lub wola; podobnych nagromadzeń w większej lub mniejszej liczbie może być wiele na ciele całem. Zastoiny takie, przeszkadzają naturalnie obiegowi krwi i zaburzają go gwałtownie. Jak często napada apopleksja zupełnie zdrowego człowieka! Może gdzieś istnieć zaburzenie krwi, która nie mogąc krążyć swemi drogami, nabiega gwałtownie do głowy, i w tej chwili mamy udar mózgowy. Jak do głowy, podobnie może krew zbiegnąć się naraz do serca, wtedy mamy udar sercowy,

Kto wskaże lekarstwo, któreby zaburzenia takie, zastoiny lub obrzmienia rozpuszczało, a rozpuściwszy je, wskazało krwi znowu właściwą drogę? Lekarze w takich wypadkach zazwyczaj podniecają silnie czynność serca, lub usunąć się je starają innym jakim środkiem. Ale w ten sposób nie usuwają zaburzeń w obiegu krwi, ale zdaniem mojem, wspierają je, gdyż krążenie krwi staje się słabsze, lub uderza na zastoiny z większą siłą. Dawniej puszczano krew, aby chory na czas krótki dał sobie rady z mniejszą jej ilością. Dziś postępowanie takie nazywamy głupstwem największem, dawniej jednak było ono wysoce umiejętnem. Znałem słabowitą osobę; puszczano jej krew

400 razy, ponieważ była niedokrewną, aż w końcu krew stała się wodą, i nędznemu żywotowi położyła koniec. Aby usunąć zastoiny krwi, lub inne zastoiny, i utorować krwi drogę właściwą, ma na to hidropata odpowiednie środki, z których głównym są opaski, zawijania. Opaski dzielą się na opaski głowy, opaski szyjne, krótkie, całkowite, nożne i t. d. Opaski te używają się tam, gdzie się utworzy jakaś zastoina. Gdy pszczoła ukłoje dziecko, i miejsce to spuchnie silnie, wtedy bierze chusteczkę, macza we wodzie, zawija obrzmienie i powtarza ten zabieg kilka razy. Dziecko ma dosyć rozsądku, i wie, że powtarzając zawijanie razy kilka usunie obrzmienie. Gdy skutek taki widzimy przy opasce ręcznej i używamy jej dlatego, dlaczegóżbyśmy nie mieli używać opaski (zawijania) na całe ciało, lub pojedyncze jego części, dla rozpuszczenia istniejących tam zastoin, do usunięcia ich i przywrócenia normalnego stanu? Lekarz, który widział wyleczonych przezemnie podagryków, powiedział: „Teraz mamy na to środek; dotąd nie mieliśmy żadnego, którymby w istocie można było wyleczyć podagrę“. Jak gosposia używa do blichowania płótna od czasu do czasu ługu, i bierze do prania sodę, podobnie przy opaskach można domieszać do wody rozpuszczających ingredjencyj. Np. odwar ze słomy owsianej rozpuszcza wybornie podagrę; siano daje ług, który u niektórych ludzi lepszy wywiera skutek niż odwar owsiany. Jak zastoiny podagryczne, tak można zastoiny krwi i inne zastoiny, rozpuścić i usunąć. Kto wie, gdzie są zastoiny, ten stosuje opaskę na pojedynczą część ciała tam, gdzie się one znajdują, a nie maltretuje całego ciała. Jeżeli kto ma okazały brzuch, w którym potworzyły się rozmaite zastoiny, głupotą byłoby wtedy zawijać nogi, dlatego, że krew prawie nie dopływa do nich. Twierdzę więc: Kto się chce wyleczyć, ten największą baczność powinien zwrócić na obieg krwi. Jeżeli go doprowadzi do porządku, wtedy cały organizm do porządku przyprowadzi (jeżeli naturalnie krew jest zdrową). Jak używać opasek, podanem jest dokładnie w chorobach.

3. Polewania.

Kiedy służący czyści suknie panu, nie bierze wtedy wody do mycia, lecz trzcinę, a potem szczotkę. Trzciną bije silnie suknię, aby głęboko osiadły proch i brud wytrzepać, i zwolna wydobyć go na wierzch; dopiero potem miękką szczotką zciera z powierzchni sukna to, co nie uleciało w powietrze. Gdy proch i brud zagnieździł się zbyt głęboko, i utworzył nawet skorupę brudu, wtedy pozbyć się go można w powyżej podany sposób. Tym sposobem oczyszczamy suknie, a pomimo licznego trzepania, postępujemy przecież bardzo ostrożnie.

Prosty, ale praktyczny ten obraz wskazuje nam, jak postępować przy wodolecznictwie. Gdybyśmy widzieć mogli zastoiny większe, mniejsze i średnie, które w organizmie jednym niezliczonemi nawet być mogą, wtedy zdumielibyśmy się nad tak wielką liczbą defektów i zapytali: jak można je wszystkie usunąć? Jeden został uszony apopleksją — a winą były zastoiny; nie może on odzyskać zupełnie zdrowia — ponieważ istnieją jeszcze zastoiny. Drugi ma nogę na pół kulawą; jest ona o wiele cieńsza, nie należycie odżywiona, a ztąd znędzniała; winą znowu zastoiny, których rozpuścić nie może żadne lekarstwo. Trzeci ma gwałtowny ból głowy, — w głowie są zastoiny; inny ma postrzał — bo wielka ilość krwi tam się wcisnęła. Takich i tym podobnych skarg mnóstwo nieskończone. Na takie dolegliwości medycyna nie ma zazwyczaj żadnego lekarstwa; a moja metoda leczenia posiada wielki zasób zabiegów, to słabszych, to silniejszych, dla dzieci, dla dorosłych, i nie wyjmując nawet bardzo podeszłych, — podobnie jak służący 2 lub 3 miewa cieńsze lub grubsze trzciny. Rzeczą jest prawie nie do uwierzenia, co zdziałać mogą polewania wodą. Ztąd często widzimy przykłady wyleczenia, które niejednemu niepodobnemi się wydają, ponieważ w ogóle nie znachodzi się na nie lekarstw gdzieindziej. — Dziewczynie pewnej uderzyła krew tak silnie do głowy, że płynęła jej krew ustawicznie nosem i była obawa, że krwawienie o śmierć ją przyprawi; — jedna konewka wody wylana na kark i głowę, położyła natychmiastowy koniec krwawieniu.

Polewania dzielą się rozmaicie: Na polanie szyi, po-

lanie górne, ponieważ działa na górną połowę ciała; polanie ramion (używane przeciw zastoinom krwi w ramionach, gdy rozpędzić ich nie można innymi środkami; wtedy polewanie z 1—2 konewek wody, powtarzane częściej, rozpuszcza zastoiny); polanie pleców, obejmujące całe plecy, i rozpuszczające wszelkie zastoiny pochodzące ze krwi lub soków. Gdy krążenie krwi jest nieczynne, słabe, wtedy polanie pleców podobne jest do bicza, który popędza leniwego konia. Łatwo znowu mogą powstać zastoiny krwi w udach, podobnie jak postrzał w plecach. Któż jest w stanie w ruch wprowadzić krew ściśniętą, stojącą spokojnie, nie mogącą się poruszyć ani naprzód ani w tył, ponieważ jest zbyt osłabłą? Polanie pleców rozprowadza krew po wszystkich drogach, każda żyła, każde miejsce otrzymuje jej ilość potrzebną, i nie dopuszcza, aby krew zużyta zatrzymywała się po rozmaitych miejscach, lecz napowrót wracała do serca. Ileż wreszcie nogi wycierpieć muszą, jużto przez zimno, lub gorąco, przez noszenie i chodzenie? Nic więc dziwnego, gdy przydarzają się zastoiny ze krwi; ale polanie ud (dolne) i polanie kolan dokonywują tego, co polanie pleców na grzbiecie. Opuchną komuś kolana, zapalą się i sprawiają boleści okropne, któż zaprzeczy, że nie nagromadziło się w nich wiele krwi, a zaburzone krążenie krwi przyczyną jest choroby. Polanie kolan uderza raz, drugi i dziesiąty, aż rozpędzi zastoinę. Często można największe obrzmienia, sprawiające dotkliwe cierpienia, usunąć prostemi polewaniami, jeżeli umiesz aplikować polewania według przepisu — podobnie, jak służący rozumie się na trzepaniu sukien. — Chrystjan miał, zdaniem lekarzy rozedmę płuc, pochodzącą z poprzedniego zapalenia płuc. Jasnem jest tu przecież, że podczas leczenia zostało wiele flegmy, która przyczepiła się do wewnętrznych narządów, i posunąć się ani ustąpić nie chce. Sześć polań górnych i polań piersi rozpuściło wszystko. Masę flegmy odeszło, i chory oddychać może prawidłowo. Może niejeden powie, że lepiej byłoby zastosować w takim wypadku tusz, deszczyk... Ale ja nie pochwalam go i nie używam, ponieważ taki deszczyk odbiera organizmowi za wiele ciepła, a części niewinne krzywdzi. Wydaje mi się on, niby ogromna miotła w ręku służącego, którą wali w suknie,

oddane mu do oczyszczenia. Kto rozumie się na polewaniach, ten jest sztukmistrzem we wodolecznictwie. Kto temu nie wierzy, lub przepisy lekceważy, ten ma tylko kłopoty, i nie potrafi pomódz choremu. Rozmaitość polewań i ich zastosowanie wyjaśnione są w pojedynczych przykładach.

---

4. Kąpiele.

Jak rozmaite mamy polewania, któremi działamy na pojedynczę części, albo na całe ciało, podobnie mamy rozmaite kąpiele, które także działają na pojedyncze miejsca chorobą dotknięte, albo na cały organizm. Często na bole głowy biorą ludzie ciepłą kąpiel nożną z popiołu i soli, i w ten sposób odprowadzają krew z głowy na dół, i pozbywają się boleści. Prócz kąpieli nożnych, są kąpiele kolan, ud, półkąpiołki i kąpiele całkowite i to, albo ciepłe, albo zimne. Działanie ich rozciąga się albo na cały organizm, albo na pojedyncze części jego. Stosownie do potrzeby. Ciepłe kąpiele bierze stę wtenczas, gdy brak jest ciepła, i potrzeba wspomódz organizm; lub, gdy potrzeba silnych rozpuszczeń w stwardnieniach, jak np. podagra i t. p. cierpienia; — a po nich działa się dalej silnymi zabiegami zimnymi. Wyłożyłem to obszernie w pojedynczych przypadkach, gdzie spotkasz się z rozmaitemi kąpielami, jak kąpiel nożna, kolan, ud, rąk, oczu, kąpiel całkowita i t. d. Dokładne wskazówki przy zastosowaniu podają odnośne wypadki.

Słowo dodatkowe.

W książce „Moje leczenie wodą“, zaznaczyłem, że napiszę kiedyś osobną książkę o wychowaniu. Skoro się „Leczenie wodą“ rozpowszechniło ogólnie, otrzymałem wielką ilość listów z zapytaniem, kiedy się ta książka okaże. Przy chęciach najlepszych nie miałem do tego czasu, ale postanowiłem sobie wreszcie dotrzymać słowa. Tym celem zamykałem się godzinami całemi, aby mieć trocha wolnego czasu do napisania książki*). Teraz jest już skończoną i wysyłam ją w świat. Ponieważ brak mi czasu, nie mogłem więc opracować tego dzieła tak, jak może spodziewano się. Nie chciałem zresztą pisać naukowego dzieła, i nie mam wcale pretensji do uczoności i umiejętności; przeciwnie, chciałem w tej książce przemówić do ludzi w prosty i popularny sposób, jak prosty proboszcz wiejski przemawia do swego ludu, kazaniem praktycznem, które każdy zrozumie na swój pożytek, a co zdobyłem w życiu przy pomocy obserwacji i doświadczenia, z tem chciałem podzielić się z czytelnikami tej książki, dodając zachętę: „Tak żyć potrzeba“.

Kiedy kazanie zawiera ostre prawdy, słuchamy go często niechętnie, podobnie i to, co napisałem w tej książce może niejeden nienajlepiej przyjmie. To jednak nie przesądza sprawy; z praktycznemi prawdami życiowemi dzieje się tak, jak z kazaniem, którego słowa prawdy rzadko znieść potrafią wszyscy słuchacze. Najlepiej będzie, gdy zrobisz próbę, a wtedy się pokaże, kto ma słusznie lub niesłusznie.

W „Leczeniu wodą“, które obiegło już świat cały, wypowiedziałem życzenie, aby się fachowcy jęli wodo-

*) Do ks. Kneippa przychodzi dziennie około 100 osób szukając porady lekarskiej. W każdym dniu otrzymuje nadto przeszło 300 listów z całego świata. Stale leczy się w Wörishofen około 500 pacjentów. — Ilość osób przez lato wynosi 15.000. Wreszcie dodajmy do tego, że ks. Kneipp obowiązki parafjalne wszystkie sam wypełnia.

lecznictwa, i uwolnili mnie od tego ciężaru. Mam dosyć pracy parafjalnej. Gdyby mi nawet nie chciano wierzyć, mimo to pozostanie prawdą, że na fakultecie medycznym nie robiłem studjów, ani nie zagłębiałem się w nich następnie. Bieda zaprowadziła mnie do wody; współczucie dla słabych, cierpiących i opuszczonych zupełnie zmusiło mię przy niej pozostać; nie oczekuję jednak niczego z takiem upragnieniem, jak uwolnienia mię od tego ciężaru. Polecony przezemnie lekarz, otworzył zakład w Jordanbad, i leczy według mej metody; on jest z niej zadowolony, a cierpiąca ludzkość cieszy się także, że w sposób prosty bywa leczoną. — Drugi lekarz poznał w Wörishofen mój sposób leczenia, i przez 6 tygodni uczył się go praktycznie; w końcu rzekł: „Jest nadspodziewaną rzeczą, że woda w pojedynczy sposób działa tak skutecznie“. Niedawno założył on mały zakład, a pacjenci zupełnie są zadowoleni z nowej metody wodoleczniczej. — Radca sanitarny Dr. Bilfinger był tutaj także, z wielką uwagą przypatrywał się wszystkiemu, spodobała mu się ta metoda, i obecnie leczy nią cierpienia ludzkości. Na pytanie, jak mu się ta metoda podoba, odpowiedział: „O wartości jej przekonywują mię uleczeni ze Stuttgardu; wyjechali oni tu chorymi a wrócili zdrowymi. Oni to byli przyczyną, że chciałem zapoznać się bliżej z tą metodą, a teraz jestem nadzwyczaj zdziwiony pojedynczością i skutecznością zabiegów. Uczynię co można, aby tej metodzie zjednać uznanie“. — Dr. Bernhuber był lekarzem kąpielowym w Wörishofen, a obecnie osiadł w Rosenheim. Sławny ten lekarz ze szczęśliwych operacyj mawiał często: „Gdybym nie widział przykładów wyzdrowień, nie uwierzyłbym, że woda jest w stanie sprawić takie skutki.“ Do Rozenheim szukano lekarza, któryby leczył według mej metody, i ten warunek postawiono jako główny. — Dr. Klotz z Neu-Ulm, więcej niż przez 6 tygodni ćwiczył się w mej metodzie, i poznawszy ją rzekł: „Teraz medycyna cieszy mię na nowo, ponieważ nauczyłem się leczyć choroby takie, o których wyleczeniu zwątpiono“. I on leczy obecnie hidropatją, a odwiedziwszy mię niedawno opowiadał, że idzie mu wcale dobrze, i wyleczył już moją metodą wielu, którychby inaczej nie mógł wcale wyleczyć. Podobnie Dr. Schlichte z żywem zajęciem

zapoznawał się z tą metodą i ćwiczył się w niej; obecnie jest w Biberach. — W Pradze (Czechy) udziela profesor Jeżek rady i wskazówki według mej metody.

Sprawia mi to wielką radość, że szlachetni ci mężowie z gorliwością szukali tego, co uważali za korzystne dla ludzkości, i miałbym to jedno życzenie, aby młodzi lekarze zajęli się moją metodą, i przekonali się, że woda stosowana w prosty sposób, znakomitym jest lekarstwem. Nie chcę uchodzić za wynalazcę tego faktu, że woda istotnie jest lekarstwem, ja badałem i starałem się wodę zastosować w najłagodniejszy sposób dla ludzkiego organizmu. Mam wiele listów, w których mię proszą, abym polecił lekarza dla ich miasta i okolicy, który obeznany jest z moją metodą praktycznie i teoretycznie. Przykro mi jednak, że nie mogę posłać im takich lekarzy.

Gdyby jakiś młody lekarz, nie mający stałego stanowiska, czytał te słowa, wtedy wołam do niego: „Naucz się mojej metody, łatwej i prostej. Oddasz tem wielką przysługę ludzkości, a sam znajdziesz w niej obfite źródło dochodów.“ Zapewniam każdego uroczyście: Nie chcę się wcale z mego dzieła czynić wielkim, ani się stawiam wyżej ponad fachowców; przeciwnie mam wysoki szacunek dla każdego stanu, który godnie bywa piastowanym. Ale to jest i pozostanie prawdą, że nikt nie nauczył się wszystkiego. Dzień po dniu, przez całe życie musim przechodzić szkołę doświadczenia, a jeszcze w dniu śmierci, przekonamy się, że nie umiemy wszystkiego.

Prawda, że mówią: „I przy wodnej kuracji umrzeć potrzeba; — tego lub owego nie można było uratować,“ lub „Leczenie wodą pogorszyło moją chorobę“. Na to odpowiadam krótko: „Na śmierć niema lekarstwa; każdy musi umrzeć“. Nie poraz setny przekonałem się, że przychodzą dla kuracji tacy, którzy już nigdzie pomocy nie znaleźli, i opuszczeni byli przez wszystkich lekarzy. Przychodzili i tacy, na których piętno śmierci widocznem było, i żądali niecierpliwie wyzdrowienia. Zdala przybył do mnie chory; podróż wyczerpała go zupełnie, i nie był w stanie przemówić słowa, aby opowiedzieć o swej chorobie. Musiał udać się szybko do łóżka; miał w wysokim stopniu suchoty. O Zabiegach wodoleczniczych nie było

mowy. Po 9 dniach umarł, a niejeden pomyślał może, że „zabiła go woda“. Z dalekiego kraju przyjechał do mnie pan w towarzystwie drugiej osoby, gdyż sam odbyć podróży nie mógł. Miał cierpienie sercowe takie, że pomimo wszelkiego usiłowania nie mógł wyjść na stopień schodów. Wrócił do pokoju, omył się w nim podobno 2 razy, i gdy wesół i swobodny przebywał w ogrodzie, umarł nagle na udar sercowy. I znowu zawiniła tu może niewinna woda?! Ale kto umie myśleć, ten nie zważa na czcze gadaniny. Prawda, że jednemu lub drugiemu mogła zaszkodzić woda, ale z pewnością tylko wtedy, gdy zabiegi nie były wybrane odpowiednio, lub zrobiono je nie według przepisu. Jeden z wymienionych wyżej lekarzy rzekł: „Zabiegi są tak łagodne a skuteczne, że wybór ich nie jest wcale łatwym, skoro się nie poznało dokładnie skuteczności wody, i nie wyćwiczyło w udzielaniu zabiegów.“ Z tej to przyczyny opisałem w tej książce nietylko przypadki chorobowe i zabiegi, jakiemi się je leczy, ale wyjaśniłem nadto, jak działają pojedyncze zabiegi, aby nie było już najmniejszej niejasności, co do skuteczności rozmaitych zabiegów. Upominam jednak natarczywie przed przesadą, nieostrożnością i nierozwagą. Przy tak dokładnym opisie chorób, i zabiegów, każdy teraz może łatwo, kierując się należytą przezornością, wybrać sobie sam odpowiednie zabiegi. Zwracam uwagę na to, ponieważ niemożebnem mi jest na zapytania listowne odpowiedzieć każdemu.

Idź teraz i ty, poczciwy doradco, w świat szeroki i daleki, jak twój poprzednik „Leczenie wodą“, i dzień w dzień mów do każdego to, co wypisałem na twem czole „Tak żyć potrzeba!“ Jeżeli cię posłuchają, i odniesie twoje kazanie skutek, to i dobrze; — jeżeli na cię zważać nie będą lub oszkalują nawet, znieś i to spokojnie. Niepowodzenie jest prawie losem wszystkich. Nie odchodź jednak bez błogosławieństwa religji; lecz jak dziecię opuszcza dom rodzicielski pobłogosławione przez ojca i matkę, tak idź i ty z błogosławieństwem niebios! A autor błagać będzie codziennie Boga, aby to błogosławieństwo towarzyszyło ci, i prowadziło cię zawsze.

Autor.

In aqua sanitas

SPIS RZECZY.

Str.

A.

Alkohol 152
Aloesowa woda 244
Ałunowa woda 250
Apopleksja 36, 45, 75, 179, 205, 222, 351
Arnika 314, 336
Astma 181

B.

Babka 316
„ sok 317
Barszcz 97
„ owsiany 91
Bielizna lniana 17
„ zgrzebna 19
„ cienka 17
Bielizny schnięcie 18
Biodra skrzywienie 183
Bób 64, 65
Ból głowy 144, 148, 156, 207, 211, 248, 264, 355
„ piersi 308, 310
„ w karku 282
Bolączka 270
Boso chodzić 23, 137
Brak krwi 75
Brighta nerkowe cierpienie 76
Brzucha boleści 198, 240, 309, 310
„ choroby 184
„ cierpienia 251
„ zaziębienie 185
Buty 22
Buty ciasne 268
„ filcowe 23

Str.

C.

Chęć używania 128
Chmiel 57
Chodzenie boso 23, 111, 124, 125, 148, 159
Choroba dzieci 190
„ oczu 244
„ uszu 291
Chronienie nóg przed zimnem 21
Chrypka 197
Cielęcina 65
Ciepłota w sypialni 50
Ciepło naturalne 9
„ wpływa na zdrowie 8
Cierpienie stawów 295
Cnotliwość 126
Ćwiczenie w cnocie . . . 125
„ sił ciała . . 31, 147
Cygaro 7
Cyrkulacja krwi 203
Czekolada 84
Częste picie wody 80

D.

Diarhoë 310, 324
Dom rodzicielski 116
Drzewo rznąć 40
Dur 298
Dyfterja 273
Dynstowanie 71
Dzieci 105, 106
„ choroby 190
„ dobre 127, 154
„ złe 126, 155
Dla dzieci powietrze . 7, 112

Str.

E.

Epilepsja 193

F.

Fabryczna praca 32
Fałszowanie piwa 76
„ wina 77
Familja wzorowa 149
Fasola 65
Firanki 6
Flaszki z gorącą wodą . . 51
Foenum graecum . . . 257, 258

G.

Gatki 20, 55
Gardła choroby 296
Gazy 198, 200, 327, 330
Gimnastyka 38, 40, 136, 149, 160
„ płuc 39
Głowy choroby 197
„ ból . . 148, 156, 207, 221
Gniecenie w żołądku . . . 329
Gospodarstwo domowe 127, 155, 156
Gorset 24, 156, 188
Groch 64
Gruczoły 110
Gruźlica, p. suchoty . 164, 253
Gryzienie potraw . . . . .
Guzy 261, 263
„ podagryczne 344

H.

Harmonijny rozwój 136, 140, 146, 150
Hartowanie 151
„ dzieci . . 107, 111
„ głowy 11
„ powolne . . . 13
„ rąk 13
„ szyi 11
Hartujące środki 160
Hemoroidy 35, 42, 189
Herbata 84
Histerja 16

Str.

I.

Instytut dla dziewcząt 154, 165
Ischias 285

J.

Jadać jak często 99
Jaja 70
Jałowiec 344
Jarzyny 62, 70, 153
Jazda koleją 41
Jęczmień 68
Jedzenie owoców 72
W jedzeniu miara 97
Jedzenie pożywne 124, 115, 105

K.

Kamień 201, 314
Kancelarja 37
Kąpiel 355
Kapusta 93
Kaszel . . . 205, 258, 259, 275
„ z sinicą 192
Katar 200, 283
„ przyczyny . . . 11, 51, 54
„ „ . . 205, 253, 255
Kawa 81, 89, 153, 342
„ jęczmienna 84
„ słodowa 84, 154
„ zbożowa 84
„ zdrowia 84
„ żołędziowa 84
Klasztor 166
Kolacja 95, 153
Kolan opuchnięcie 354
Kopać 40
Koprowa woda 2, 50
Korzenie 153
„ jarzyn 71
Koszula lniana 14, 19
„ bawełniaaa 15
„ wełniana 16
Koszuli schnięcie 18
Krew 9, 203
„ nieczysta 191
„ chorowita 192
Krwi utrata 216
„ uderzenie do głowy 16, 35, 148, 188, 200, 207, 208, 215, 221

Str.

Krwi nawały 223
„ zatrucie 225
„ puszczanie 351
„ krążenie 203
„ wybuch 260
„ krążenia regularnego ważność 203
Krwioplucie 205, 316
Krwiotok 214, 206, 316
„ z nosa . 212, 214, 219
„ ze żołądka . . . 313
W krzyżach bole 338
Kuchenne roboty 157
Kukurydza 68
Kulszowy nerwoból 285
Kurcze 226
Kwaśne potrawy 174
Kwasy żołądkowe 318

L.

Lampa 5
Leguminy 94, 96
Leżenie podczas snu . . . 55
Liszaj 304
Liszaj na nodze 235
Lniana koszula 14, 19

Ł.

Łamanie w stawach . . . 295
Łazienki 137, 167
„ w zakładach . . . 151
Łóżko 54, 124
„ ogrzane 24

M.

Mąka 66, 67, 153
Mankiety wełniane 14
Marsz 39
Masło 73, 90
Materja chorobotwórcza . . 320
Materja niezdrowa 305
Materac 53
Mięsne pokarmy 61, 62
Mięso wołowe 65, 93
Miod 90
Miodowa woda 248
Mleko 63, 95, 103
„ kozie 64

Str.

Mleko rozpuszczone dla dzieci 63
Moczu trudne oddanie 201, 227
„ zatrzymanie 185
Moczenie w łożku 227
Moda 157, 158
Modne ubranie 24
Mowy utrata 196, 197

N.

Nałogi 135
Napoje 74
Nasiadówka 33
Natężenie umysłowe 141, 144, 164, 165, 166
Nauka domowa 123, 129
„ szkolna 123
Nawały krwi 298
Nerek choroba 75, 340
Nerkowe cierpienia 229
Nerwowe cierpienie (niedomoga, neurastenia) 230, 312, 335
Nerwoból kulszowy . . . 285
Niedomoga, p. nerwow cierpienie 230, 312
Niedokrewność 14, 176, 205, 207, 430
Niemoc członków 190
Niemoralność 311, 313
Niezadowolenie z życia . . 131
Nóg cierpienie 231
„ hartowanie 21
„ nadwyrężenie 265
„ obrzmienie 340
„ poty 233
„ zmoczenie 29
Na nodze rany 232
Nogi zimne 16

O.

Objad 92
Obowiązki rodzicow w ogolności 101
Obowiązki rodzicow w szczegolności 103
Obrzmienie 173, 175, 190, 192, 236, 267, 269, 273, 282
Obrzęk 268, 280

Str.

Obżarstwo 99
Ochrona przeciw gorącu . 27
„ „ zimnu 15, 21
Ocet 171, 252
Octu przyrządzenie 172
Oczu bol 200, 240
Oczy zapalone 241
„ osłabione 246, 247
W oczach rozpalenie . . . 242
Oczu choroby (uw. og.) . . 244
Oddech ciężki 340
Oddychanie 39
Odbijanie 317, 318
Odra 303
Odżywianie złe przewrotne 238
Ogrzewanie łóżka 51
Okrycie głowy w nocy . . 55
„ ciała niejednostajne 26
Oko 240
„ zaczerwienione 249
Z oka płynienie 243, 245
Okulary 245
Oleje 73
Omywanie 43, 347
Opaski 350
Opalanie pokoju 49, 57
„ sypialni 50
Opieka rodziców 126
Opuchłość 267
Organizm osłabiony . . . 171
Orkisz 67
Osłabienie . . 137, 138, 144, 211
Ospa 303
Otyłość 276, 297
Owoce 62, 72, 144
„ pestkowe 72
„ strączkowe . . . 64, 70

P.

Padaczka 193
Palenie tytoniu 168
Panien wychowanie . 154, 165
„ bezmyślność . 128, 157
Paraliż . . 36, 45, 179, 205, 222
Pęcherza bole 201, 340
„ katar 202
Piasek 201
Pielęgnowanie ciała 162
„ skóry dziatek 106

Str.

Pielęgnowanie zdrowia wodą w żeńskich zakładach . . 158
Piernat 53
Piersi 340
Piersiowo chory . . 57, 250, 253
Picie przy jedzeniu . . . 96, 98
Pierzyna 53
Pijaństwo 134
Pilność w nauce 145
Piołun 319
Piwo 68, 74, 341
Piwosz 75
Pląsawica 251, 144
Płuc cierpienie . . 250, 253, 354
Pływanie 148
Podagra 261, 343, 352
Podwiązki 55
Podporą życia religia . . . 141
Poduszki 53
Podwieczorek 91
Pokarmy bogate w azot . 63
„ ubogie „ . 66
„ wolne od azotu . 73
Pokój chorego 56
Pokora 156
Polewanie 353
Półkąpiołek 33, 43, 38, 152, 148, 159, 163
Pomieszkanie 46, 162
Pomornik gr. 336
Pończochy 21, 55, 56
Poród nieżywy 25
„ zawczesny 265
Postrzał 220
Potrzeba religji 17, 139, 124, 141
Poty nóg 233
Powiek zlepienie 241
Powietrza wpływ na zdrowie 6, 159
Powietrze świeże 27, 32, 57, 151, 112
„ złe 48
„ świeże w sypialni 112
Pożywienie . . . 58, 238, 342
Praca 30, 38, 40
„ fizyczna 117, 151, 154, 147, 166
Pragnienie 75, 96
Próchnienie kości 265
Profesorzy 139
Prostota 158

Str.

Próżność 155, 156
Przeciąg 295
Przechadzka 38
„ dalsza 147
Przeciążenie dzieci 121, 150, 164
„ „ nauką 141, 144, 163
Przełożeni zakładu 150
Przemoknięcie 23, 203, 229, 305
Prześcieradło wełniane . . 53
Przykład rodziców . . 117, 118
Pszenica 67
Puchlina 271, 273
„ brzucha 273
„ skóry 274
„ wodna 271
Pycha 158
„ z nauki 145

R.

Rany 288, 314, 316
„ na nodze 322, 289
Rdest 340
Rdzenia pać. schnięcie . . 206
Religia 117, 124, 155, 139, 141, 150
Reumatyzm . . . 266, 278, 283
„ w nodze . . . 282
„ w plecach . . 281
„ z podagrą . . 287
„ stawów 220, 274, 286
Roboty domowe . . . 168, 157
„ kuchenne 157
Rodzice nauczycielami . . 116
Rodziców nieoględność . . 128
„ rady 130
„ obowiązki . . . 101
Roślinne pokarmy 61
Rozdrażnienie z kary . . 82, 83
Rozedma . . . 253, 257, 288, 354
Rozmarynowe wino 275
Roznerwowanie 160
Rozpuszczenie 321
Rozwolnienie 310, 319, 324, 326
Ruch 30, 113, 151, 159
Ryby 65

Str.

S.

Sąd fałszywy o zakonach . 166
Sen 17, 166
Ser 64
Siedzenie długie 141
Siłce 338
Skaleczenie 337
Skrzyp 269
Słone potrawy 174
Słuchu utrata 243. 291
Smalec 73
Śniadanie 88, 153
„ drugie 91
Soczewica 64, 65
Sol 85
Solenie potraw 86
Spacery 38, 147, 167
Spazmy 226
Specjaliści 151
Spirytusowe napoje 152
Spocenie 34
Spoczynek 30
Spodnie 19
Spuchnięcie kolana 236
Stawów cierpienie 295
„ łamanie 295
Stawowy gościec 295
Stłuczenie 338
Stolec uparty . . . 81, 184, 317
Suchoty (gruźlica) 164, 253, 258
Światła wpływ na zdrowie 3, 4
Sypialnia 50, 48, 162
Szkarlatyna . . . 272, 303, 305
Szkoła 115
„ pierwsza dziecka . . 116
„ druga „ . . 129
„ podrastającej młodzieży 124
Szkoła wyższa 139
Szkrofle 288
Sznurowanie 24, 187, 188, 221, 265
Szum w uszach 293
Szyi zawijanie . . . 10, 12, 110
„ obrzmienie 283

Str.

T.

Tabaka 169
Taniec 221
„ św. Wita . . . 251, 144
Temperatura pokojowa . . 49
„ zmiana . . . 49
Tiurniura 26, 188
Tłuszcz 73
Trawienie 97
Trudy 117
Trzewiki 22
Tycie 75, 297
Tyfus 298
Tytoń 168

U.

Ubranie . . 8, 10, 28, 157, 163
„ ciasne 189
„ dzieci 124
„ modne 24
„ wełniane . . 12, 14, 15
„ ze skóry 15
Uciskanie szyi 26
Udar 179
Ukąszenie 315
Ukłócie 339
Umiarkowanie w jedzeniu . 98
Umysłowa praca 35, 37
Urządzenie łóżka 54
Urzędnicy 36
Uszu choroba 291, 293
Utrata krwi 216
Uwiąd 301

W.

Walka światła i ciepła . .
Wątroby choroba . 42, 301, 340
Wełniane okrycie 12, 14, 17, 284
Wikt w zakładach 152, 158, 162
„ dzieci 124
Wilgotna izba 47
Wino 77
„ owocowe 79
„ rozmarynowe 275
Woda . . 28, 136, 147, 149, 159
Woda środkiem utrzymania siły 42
Woda źródlana 7

Str.

Woda mineralna 86
Wody picie 79, 80
Wódka 78, 90, 134
Wodna puchlina 271
Wrzody 303, 339
„ otwarte 175
Wszechstronność 132
Wybór pokarmów . 87, 88, 89
Wybuch krwi 260
Wychowanie . . . 100, 118, 135
„ fizyczne . . . 135
Wycieczki 147
Wykład trudny 122
Wykolejeni 134, 142
Wyleczyć się według mej metody 177
Wymioty 330, 326, 329
Wyniszczenie 301
Wypryski 235
Wyrzuty 270
„ skórne 303
„ w głowie 306
Wzmocnienie się wodą . . 136
Wzrok 5
„ osłabiony 247

Z.

Zabiegi wodolecznicze 151, 159, 163, 165
„ w podeszłym wieku 170
Zachowanie się w czasie snu 55
Zacierka 89
Zadowolenie z życia . 130, 158
Zaflegmienie . . 307, 205, 253
Zakłady 149, 158
W zakładach praca 154
Zapalenie 258
Zapalenie błony brzusznej 308
„ niewyleczone . 308
„ oczu 174
„ opłucnej 310
„ płuc 174
Żarnica 303
Zastoiny krwi 35, 204, 218, 238, 286, 339, 352
Zatrucie 314, 325
„ krwi 224
Zatwardzenie 184, 188, 317, 320
Zawijanie się 10, 350
Zawód 115

	Str.
Zawod nieodpowiedni	133
Zawodu wybór	129
Zawroty głowy	197, 199
Zaziębienie	305, 318
Zażywanie takaki	169
Zboże	66
Zgniecenie	173, 337
Ziemniaki	69
Zimna wpływ na zdrowie	8
Zmęczenie pracą	33
Zmiana temperatury	49, 50
Zmrok	5
Zniszczenie organizmu złem życiem	311
Znoszenie zimna i ciepła przez dzień	106
Znużenie	274
„ dzieci	122
Żołądka bole	240, 326, 340
Żołądka choroby	317
„ dolegliwości	321, 334
Żołądka niestrawność	322, 323
„ nudności	332
„ palenie	329, 332, 334
„ rozwolnienie	326, 327
„ wrzody	322, 339
„ wymioty	325
„ zaziębienie	322, 326
Zranienie	314, 337
Zupa chlebowa	171, 153
„ posilna	138, 153, 345
„ rumiana	89
Życie w zakładach	149
„ klasztorne	161
„ zamknięte	169
Żylaki	55, 189
Żyły kurczowe	189
Żyto	68
Żywienie się płynami	80
„ niemowląt	105
„ dzieci	114

Książki „Moje leczenie wodą“ i „Tak żyć potrzeba“ dostanie w każdej księgarni.

W Księgarni J. Kösla w Kempten nabyć można:

Mój testament dla zdrowych i chorych

napisał

ks. Sebastjan Kneipp.

Prałat papieski i proboszcz w Wörishofen.

Przetłumaczył ks. Jul. Łukaszkiewicz.

Czwarte wydanie.

8vo, 26 arkuszy z 29 dużymi fototypiami. Cena 2 marki 80 fen., = 3 korony 30 groszy, oprawny egzemplarz 3 marki 40 fen., = 4 korony.

Nowe to dzieło ks. Kneippa stanowi dla przyjaciół i zwolenników jego metody leczniczej nieodzowne **uzupełnienie i wyjaśnienie jego pism poprzednich.** Jest ono rezultatem przeszło 40-letnich studjów i doświadczeń, a objaśnia dokładnie jedyną dzisiaj metodę leczniczą, która pomimo wrogów niezachwianie z tryumfem stoi, wykazując cudowne niemal wyleczenie ludzi opuszczonych przez lekarzy. Szczególniejszą wartość zyskuje nowa książka przez **liczne ryciny**, w których przedstawiono zabiegi wodoleczniczne dokładnie za wskazówkami ks. Kneippa, według zdjęć fotograficznych. Co w poprzednich książkach mogło być niezupełnem i niedokładnem, teraz jest jasnem i wykonanem z największą dokładnością. Dalej podano na liczne żądania **wskazówki przyrządzania** rozmaitych **herbat** polecanych przez ks. Kneippa, w końcu numerowane **wzory** do wykonania kneipp'ów kich **polewań**, jak ich udzielają w Wörishofen.

Ks. Kneipp, chcąc utrwalić swoją metodę sprowadził do Wörishofen Zakon braci miłosiernych, (Bonifratrów) którzy leczą chorych i czuwają nad ścisłem wykonywaniem zabiegów. Ryciny przedstawiają, jak oni stosują zabiegi.

W tej książce, jakby w prawdziwym testamencie, poucza ks. Kneipp jak robić zabiegi, aby pomogły a nie zaszkodziły, poprawia dawniejsze sposoby leczenia chorób i wskazuje, jak w łatwiejszy jeszcze sposób, można je wyleczyć.

Treść: I. Przedmowa. Uwagi ogólne 1. Jak powstają choroby? 2. W jakim stanie trzeba być przed zabiegiem? II. **Hartowanie.** 1. Chodzenie boso. 2. Noszenie sandałów. 3. Chodzenie po wodzie, po trawie, po śniegu. III. **Zabiegi wodoleczenia.** 1. Omywania. 2. Kąpiele. 3. Polania. 4. Opaski, okłady. 5. Pary. IV. **Choroby.** Astma. Blednica. Chrypka. Czerwonka. Dyfterja. Gazy w żołądku. Kamień i piasek. Katar. Kłucie w boku. Krup. Angina. Zapalenie szyi. Krwawienie z nosa. Zatrzymanie moczu. Moczenie w łóżku. Nagniotki. Nogi obrzmiałe, otwarte, zimne. Z nosa krew. Oczu choroby. Bielmo szare, czarne, zielone Pęcherza katar. Podagra. Gościec. Reumatyzm. Porażenie piersi, paraliż, apopleksja. Rozwolnienie Serca choroby. Paraliż serca. Suchoty. Udar mózgowy. Uszu choroby. Głuchota. Płynienie z uszu. Włosów utrata. Wodna puchlina brzucha, serca, piersi. Wrzody. Wyrzuty, krosty, wysypka. Zatwardzenie. Zapalenie płuc. Zębów ból Zgaga. Żylaki. Hemoroidy. V. **Przyrządzanie herbaty, proszków, tynktur.** VI. **Szkoła praktyczna** zabiegów, polewań, pur, zawijań.

Spis rycin obejmujących całą stronę. Msg. Kneipp i przeor Reile. Kąpiel oczu. Nasiadówka. Półkąpiołek. Kąpiel całkowita. Polanie głowy wężem, koneweczką. Polanie twarzy. Polanie uszu. Polanie piersi. Polanie ramion Polanie górne. Polanie ud (bioder). Polanie kolan. Polanie pleców. Polanie całkowite. Polanie błyskawiczne. Opaska szyjna. Opaska na głowę. Zawijanie małe leżąco, stojąco. Płaszcz hiszpański. Zawijanie dolne. Opaska nożna. Zawijanie łydek. Okład dolny. Okład górny. Szal Opaska ręczna. Opaska ramienna. Para ramienna. Para nożna. Para na głowę. Para całkowita.

Nakład księgarni J. KÖSLA w Kempten, Bawarja.
(J. Kösel'sche Buchhandlung in Kempten, Bayern).

Nabyć można w każdej księgarni lub sprowadzić przez nią:

KODYCYL
do
Mojego Testamentu dla zdrowych i chorych,

napisał

X. Sebastjan Kneipp.

8-vo, X i 380 stron druku, z obrazem tytułowym przedstawiającym 3 budynki, które X. Kneipp darował gminie Wörishofen, wewnątrz ośm kolorowych obrazów, i wiele rycin drukowanych wśród tekstu. — Cena egzempl. broszurowanego 2 marki 80 fen. = 3 korony 30 groszy; egzempl. oprawny 3 m. 40 fen. = 4 kor. (Mój Testament i Kodycyl oprawne razem 6 m. 50 fen. = 7 koron 60 groszy).

Treść: Przedmowa Autora i Tłómacza. I. Uwagi ogólne. 1. Słowo do chorych. 2. Dawniej a teraz. 3. Nieco dla pań. — II. Dyeta. Wypróbowane przepisy potraw dla zdrowych i chorych. Wstęp. Wikt zdrowego człowieka (Pokarmy — Ocet, sól, korzenie — Owoce — Delikatne ciasteczka i cukiernicze wyroby — Napoje). Wikt człowieka chorego. — Uwagi ogólne — Zapalenie otrzewnej — Tyfus brzucha — Ostry katar żołądka — Chroniczny katar żołądka — Zapalenie żołądka — Zatwardzenie — Chroniczne rozwolnienie — Hemoroidy — Choroby nerkowe — Cukrzyca — Cierpienia pęcherza — Chroniczny katar pęcherza — Niedokrewność — Szkrofle — Reumatyzm — Choroby gorączkowe. Dyeta rekonwalescentów. Recepty do gotowania potraw dla chorych, rekonwalescentów i żołądkowych. — III. Ćwiczenia gimnastyczne. Gimnastyka pokojowa. Uwagi ogólne. Pojedyńcze ćwiczenia. Ćwiczenia głową, ramionami, rękami, nogami, stopami. Ćwiczenia ciężarkami i drążkiem. — IV. Budowa, i pielęgnowanie ludzkiego ciała. Budowa ciała. Czynności i cel narządów. Uwagi ogólne. Podział ciała. Szlachetne narządy ciała. Serce i krążenie krwi. Żołądek. Jelita. Wątroba. Narządy trawienia. Śledziona. Nerwy i system nerwowy. Oko i zmysł wzroku. Słuch. — Pielęgnowanie ludzkiego ustroju. Uwagi ogólne. 1. Pielęgnowanie oka. 2 Pielęgnowanie uszu. 3. Pielęgnowanie nosa. 4. Pielęgn. włosów. 5. Pielęgn. zębów. 6 Pielęgn. wzroku. 7. Pielęgn. ust. 8. Pielęgn. szyi. 9. Pielęgn. narządów mowy. 10. System nerwowy. 11. Pielęgn. płuc. V. Nieco z pól i ogrodów. 1. Dziewięćsił przyziemny. 2. Kurzyślad czerwony. 3. Łopian. 4. Centurja. 5. Rdest. 6. Skrzyp. 7. Cebula. — VI. Poradnik w nagłych wypadkach. Szybka pomoc w nieszczęśliwych przypadkach. Wskazówki praktyczne. Ułożenie złamanych kości. Transport nieszczęśliwego. Jak siebie i drugich ratować przed utopieniem. Sztuczne oddychanie. Uduszenie. Zmarznięcie. Oparzenie. Omdlenie. Udar słoneczny. Zatrucie. Krwawienie. Przepuklica (Ruptura). Kolka. Zwichnięcie stawowe. VII. Choroby. Angielska choroba oczu. Cholera. Cukrzyca. Epilepsja. Fistuła. Histerja. Jąkanie. Koklusz. Odcisk kolana. Liszaje. Zanik muszkułów. Malarja. Morska choroba. Nerki. Nerwowość. Nogi. Syfilityczne cierpienia oczu. Odmrożenie. Oparzenie. Opilstwo. Ospa. Poty. Rak. Reumatyzm. Schudnięcie. Choroba śledziony. Syfilis. Szkorbut. Szkarlatyna. Świerzbowiec. Taniec św. Wita. Tężec. Tycie. Tyfus. Choroby umysłowe. Wątroby cierpienia. Włosy. Wiąd stosu pacierzowego. Wścieklizna. Ząbkowanie. Żarnica. Wrzody na dziąsłach. — VIII. Rozmaitości. Puszczanie krwi. Pijawki. Bańki. Woreczki z lodem. Womity. Rozwolnienie i wody mineralne. Glina. Przyrządzanie rozmaitych herbat.

Nakład księgarni J. Kösla w Kempten.

Moje leczenie wodą

na podstawie przeszło 35-letniego doświadczenia dla leczenia chorób i utrzymania zdrowia napisał **Seb. Kneipp.** Z fotodrukiem autora i wieloma rycinami w tekście. Czternaste wydanie 8vo, XVI i 348. Cena egz. broszur. 2 Marki 60 fen = 3 Kor., 10 gr. Oprawne w półskórek ze złotym tytułem 3 Marki 20 fen. = 3 Kor., 80 gr. Na posyłkę pod opaską dołączyć 20 fen. = 25 gr.

Treść: Przedmowa tłumacza, przedmowa autora do wydania pierwszego, siódmego i dwunastego. — Wstęp. Część pierwsza. Zabiegi wodoleczn icze.

Uwagi ogólne. — Środki hartujące. A. Okłady. 1. Okład dolny. 3. Okład górny i dolny razem wzięte. 4. Okład na brzuch. B. Kąpiele. I. Kąpiele nożne. 1. Zimna kąpiel nożna. 2. Kąpiel nożna ciepła. II. Kąpiel połowiczna czyli półkąpiołek. III. Kąpiel nasiadowa, czyli nasiadówka. 1. Kąpiel nasiadowa zimna. 2. Kąpiel nasiadowa ciepła. IV. Kąpiel całkowita (pełna). 1. Kąpiel całkowita zimna a) dla zdrowych b) dla chorych. 2. Kąpiel całkowita ciepła a) dla zdrowych b) dla chorych, aa) kąpiel ze siana bb) kąpiel ze słomy owsianej cc) kąpiel z gałązek i szpilek świerkowych dd) kąpiel mięszana. 3. Kąpiele mineralne. V. Kąpiele częściowe. 1. Kąpiel ręczna i ramienna. 2. Kąpiel głowy. 3. Kąpiel oczów. C. Pary. 1. Para dla głowy. 2. Para nożna. 3. Para stolcowa. 4. Pary na pojedyncze chore części ciała. D. Polewanie. 1. Polewanie kolan. 2. Polanie górne. 3. Polanie pleców. 4. Polanie dolne. 5. Polanie całkowite. E. Omywanie. 1. Omywanie całkowite a) dla zdrowych b) dla chorych. 2. Omywania częściowe. F. Opaski. 1. Opaska na głowę. 2. Opaska szyjna. 3 Chustka trójkątna. 4. Opaska nożna a) właściwa op. nożna. b) op. aż po za kolana. 5. Opaska dolna czyli zawijanie dolne. 6. Op. krótka (zawijanie małe). 7. Mokra koszula. 8. Płaszcz hiszpański (opaska wielka). 9. Picie wody.

Druga część. Apteka domowa.

Uwagi ogólne. Nastój (tynktura), Zioła. Proszki. Oleje. 1. Aloes pospolity. 4. Ałun. 5. Babka. 6. Bez czarny. 7. Bez niski. 8. Bobrek trójlistny. 9. Borówka czarna. 10. Centurja. 11. Kora dębowa. 12. Dzięgiel. 13. Dziewanna. 14. Dziurawiec pospolity. 15. Fijołek. 16. Foenum graecum. 17. Gencjana. 18. Grys. 19. Olejek gwoździkowy. 20. Jałowiec. 21. Jemioła. 22. Kamfora. 23. Kapusta kwaśna. 24. Koper włoski. 25. Kościana mączka. 26. Kozłek lekarski. 27. Kreda. 28. Lewandowy olejek. 29. Lipowy kwiat. 30. Lniane nasienie. 31. Malwa. 32. Mięta pieprzowa i wodna. 33. Migdałowy olejek. 34. Miód. 35. Oliwa. 36. Owies. 37. Pierwiosnek. 38. Piołun. 39. Podbiał. 40 Podróżnik lekarski. 41. Pokrzywa wielka. 42. Pomornik górski (arnika). 43. Poziomka. 44. Rozmaryn. 45. Środek na rozwolnienie. 46. Róża dzika. 47. Ruta. 48. Rumianek. 49. Rybi olej. 50. Santałowe drzewo. 51. Skrzyp. 52. Ślaz. 53. Świetlik. 54. Szałwia. 55. Srebrnik. 56. Kwiat tarniny. 57. Proszek z węgli lipowych. 58. Olejek wyciągający. 59. Żywica. — Dodatek. Chleb grysowy. — Wino miodowe.

Część trzecia. Choroby.

Wstęp. Angina. Apopleksja (paraliż). Astma. Bezsenność. Biegunka krwawa. Cholera. Choleryna. Chrypka. Dyfterja. Epilepsja (padaczka). Głosu utrata. Ból głowy. Liszaje na głowie. Cierpienie gardła. Glisty. Gorączka, (śluzowa, żołądkowa, nerwowa). Gościec. Grypa. Hemoroidy. Hipokondra. Influenza. Ischias. Kamień i piasek. Kamień pęcherza. Katar (kiszek, brzucha, ócz, pęcherza). Kaszel. Obrzęk kolana. Kolka. Konwulsje. Kość pacierzowa. Kości ropienie, próchnienie, Krwią plucie, krew z nosa. Krwotok. Rozkład krwi. Kurcze. Kwasy żołądkowe. Liszaje. Łatwe poty. Melancholja. Migrena. Moczenie w łóżku. Trudne oddawanie moczu. Mózgu cierpienie, zapalenie; — Nerek cierpienie. Nerwoból kurczowy. Nerwów rozdrażnienie, rozstrój, wyczerpanie. Niedokrewność. Nóg cierpienie, odmrożenie, poty, wrzody. Nudności. Obłąkanie. Obłęd opilczy. Ócz cierpienie, katar, zapalenie, bielmo. Oddechu brak, trudność. Oparzenie. Osłabienie muszkułów. Ospa. Palca ból, bolączka. Parch. Pęcherza cierpienie. Płasawica. Plonica. Płuc cierpienie. Poty, niezdrowe, obfite. Podagra. Poparzenie. Porody. Postrzał. Przepuklina. Puchlina. Rak. Rany. Reumatyzm. R. dolegliwości. R. stawowy. R. chroniczny. Robaki. Rozedma płuc. Rozwolnienie. Ruptura. Serca bicie, dolegliwości. Cierpienie stosu pacierzowego. Świerzb. Suchoty (gruźlica). Szaleństwo. Szczepienia złe skutki. Szkarlatyna. Szyji obrzmienie, dolegliwości. Taniec św. Wita. Tyfus. Tycie. Umysłowe cierpienie. Choroba uszu. Szum w uszach. Wyniszczenie (uwiąd). Wodna puchlina. Wrzody. Wyrzuty. Zapalenie (uwagi ogólne). Zapalenie, płuc, gardła. Zatwardzenie. Zawrót głowy. Zawrót głowy u starca. Żołądkowe boleści. Kwasy żołądkowe. Kurcz żołądkowy. Wrzody żołądka. Żółtaczka.

Tłumaczenie to jest dokonane według 50go wydania niemieckiego,

Nakład księgarni Józefa Kösla w Kempten.

Tak żyć potrzeba!

Wskazówki i rady dla zdrowych i chorych, pouczające jak żyć rozumnie i leczyć się metodą odpowiednią naturze. Napisał Seb. Kneipp, proboszcz w Wörishofen (Bawarja). 8vo, XIV i 360. Cena za egz. brosz. 2 Marki 60 fen. = 1 złr. 56 ct. — Egzemplarz oprawny w półskórek ze złot. tytułem 3 Marki 20 fen. = 1 złr. 92 ct. — Na porto pod opaską dołączyć 20 fen. = 20 ct. Zapłatę można uskutecznić w markach pocztowych wszystkich krajów). Wydanie siódme.

Nowa książka wiel. ks. proboszcza Kneippa, zatytułowana „Tak żyć potrzeba", stanowi uzupełnienie i rozszerzenie książki „Moje leczenie wodą". Kto posiada tę ostatnią, powinien nabyć „Tak żyć potrzeba", gdyż wiele rzeczy nieporuszonych zupełnie, lub wspomnianych tylko pobieżnie w „Leczeniu wodą" — objaśnione są w tej drugiej i wytłumaczone dokładnie i obszernie. Obie książki tworzą całość, którąby nazwać można „Katechizmem nauki zdrowia", opartym na zasadach pojedynczych ale naturalnych i rozumnych. Pierwszy niemiecki nakład tej książki rozchwytano w 8 dniach, następne trzeba było co miesiąc robić nowy nakład. O bogactwie treści książki p. t. „Tak żyć potrzeba" niech objaśni spis rzeczy podany niżej.

Spis rzeczy.

Wstęp i przedmowa.

Część pierwsza: O koniecznych warunkach zdrowia i środkach utrzymania go.

Rozdział I. Wpływ światła na zdrowie ducha i ciała. — R. 2. Wpływ powietrza na zdrowie. — R. 3. Ciepło i zimno w stosunku do zdrowia. — R. 4. Ubranie i ochrona ciała przed zimnem. Nierozumne mody w ubraniu. Ochrona przed gorącem. — R. 5. Praca — ruch — spoczynek. Spacer — praca ciała — gimnastyka pokojowa. Woda jako środek do utrzymania sił. — R. 6. Pomieszkanie. Pokój chorego. — R. 7. Pożywienie i. Potrawy. 1. Klasa: Pokarmy bogate w azot. 2. Klasa: Pokarmy ubogie w azot. 3. Klasa: Pokarmy wolne od azotu. — II. Napoje. III. Sól. IV. Wody mineralne. — R. 8. Jedzenie. Śniadanie. Drugie śniadanie. Obiad. Kolacja. Picie przy jedzeniu. Umiarkowanie w jedzeniu. Jak często jeść należy? — R. 9. Wychowanie. Obowiązki rodziców w ogóle — w szczególach. Pielęgnowanie skóry dziatek. Ubranie dziatek. Troska o świeże powietrze szczególniej w sypialni. Ruch. — R. 10. Szkoła i zawód. Pierwsza szkoła dziecka. Druga szkoła dziecka. Szkoła dorastającej młodzieży. Wybór zawodu. Wyższe szkoły. Życie w zakładach wychowawczych (seminarja). Jedzenie zakładowe. Instytuty dla dziewcząt. Pielęgnowanie zdrowia wodą w zakładach żeńskich. Życie klasztorne. — Dodatek. 1. Palenie tytoniu. 2. Zażywanie tabaki. 3. Zabiegi wodoleczniczne w starości. 4. Oczi. 5. Ser.

Część druga: Jak można się wyleczyć według reguł mojego doświadczenia.

Astma. Oczy. Ogólne uwagi o słabości ócz i ich usunięciu. Zapalenie otrzewnej i następstwa tego. Próchnienie kości. Moczenie w łóżku. Katar pęcherza. Krew. Ważność uregulowanej cyrkulacji krwi w ludzkim organizmie. Niedokrewność. Wybuch krwi (przy kaszlu). Wybuch krwi (z żołądka). Zastoiny krwi. Zatrucie krwi. Utrata krwi. Następstwa. Zapalenie opłucnej. Skutki. Cierpienia piersiowe. Rozedma. Zapalenia niewyleczone. Padaczka (epilepsja). Tycie. Porody zawczesne spowodowane sznurowaniem. Liszaje na nogach. Cierpienie nóg. Wypryski. Poty nóg. Nadwerężenie słuchu. Wrzody. Opuchlizna nożana. Gościec. Cierpienia w stawach i członkach rozmaitych. Choroby gardła. Trudność w moczeniu. Wysypka i wrzody (szkarlatyna i t. d.). Biodra skrzywienie. Niektóre choroby u dzieci. Cierpienie głowy. Kurcze. Cierpienia wątroby. Choroby płuc (początki suchot, katar, rozedma, zaflegmienie i t. d.). Choroby żołądkowe (rozwolnienie, zatwardzenie, odbijanie, trudne trawienie) uwiąd. Cierpienie nerwowe. Cierpienie nerkowe. Cierpienia reumatyczne. Reumatyzm i gościec. Schnięcie szpiku pacierzowego. Paraliż. Szkrofuła. Kamień i piasek. Tyfus. Cierpienia brzucha (zapalenie, kurcze, osłabienie i t. d.). Płaszwica (taniec św. Wita i jemu podobne). Przewrotny sposób żywienia się. (Skutki). Zaflegmienie ogólne. Zranienie i zatrucie. Kąpiel całkowita, zachowanie się po niej. Puchlina (skóry, wodna). Zmiszczenie organizmu złem życiem.

Dodatek. 1. Arnika (Arnica Montana). 2. Rdest. 3. Niedokrewność. 4. Gościec. 5. Zupa posilna. 6. Działanie wody: 1. Omywanie. 2. Opaski. 3. Polewania. 4. Kąpiele. Słowo dodatkowe.

Atlas roślin leczniczych znachodzących się w Aptece domowej ks. Seb. Kneippa. (Część II. „Moje Leczenie Wodą".) Wydanie I. Światłodruk w jednym kolorze. Cena egzempl.: broszur. 3 M. 60 f. = 2 złr. 16 ct. oprawnego w płótno 5 M. 20 f. = 3 złr. 12 ct. Wydanie II. Światłodruk w kolorach naturalnych. Cena egzempl. broszur. 8 M. = 4 złr. 80 ct. oprawnego w płótno 10 M. = 6 złr. Wydanie III. Drzeworyty czarne. Egz. brosz. kosztuje 80 fen. = 48 ct. — opr. 1 Mrk. = 60 ct.

Druk Józefa Kösla w Kempten.

W Księgarni J. Kösla w Kempten nabyć można:

Mój testam[illegible]chorych

U.C. BERKELEY LIBRARIES
C096414439

Pra[illegible]

Przetłumaczył ks. [illegible]

Czwarte wydanie.

8vo, 26 arkuszy z 29 dużymi fototypiami. Cena 2 marki 80 fen., = 3 korony 80 groszy, oprawny egzemplarz 3 marki 40 fen., = 4 korony.

Nowe to dzieło ks. Kneippa stanowi dla przyjaciół i zwolenników jego metody leczniczej nieodzowne **uzupełnienie i wyjaśnienie jego pism poprzednich.** Jest ono rezultatem przeszło 40-letnich studjów i doświadczeń, a objaśnia dokładnie jedyną dzisiaj metodę leczniczą, która pomimo wrogów niezachwianie z tryumfem stoi, wykazując cudowne niemal wyleczenie ludzi opuszczonych przez lekarzy. Szczególniejszą wartość zyskuje nowa książka przez **liczne ryciny,** w których przedstawiono zabiegi wodoleczn[illegible] dokładnie za wskazówkami ks. Kneippa, według zdjęć fotograficznych. Co w poprzednich książkach mogło być niezupełnem i niedokładnem, teraz jest jasnem i wykonanem z największą dokładnością. Dalej podano na liczne żądanie **wskazówki przy rozmaitych herbat** polecanych przez ks. Kneippa, w końcu numerowano **wzory** do wykonania kneipp[illegible]kich **polewań,** jak ich udzielają w Wörishofen.

Ks. Kneipp, chcąc utrwalić swoją metodę sprowadził do Wörishofen Zakon braci miłosiernych, (Bonifratrów) którzy leczą chorych i czuwają nad ścisłem wykonywaniem zabiegów. Ryciny przedstawiają, jak oni stosują zabiegi.

W tej książce, jakby w prawdziwym testamencie, poucza ks. Kneipp jak robić zabiegi, aby pomogły a nie zaszkodziły, poprawia dawniejsze sposoby leczenia chorób i wskazuje, jak w łatwiejszy jeszcze sposób, można je wyleczyć.

Treść: I. Przedmowa. Uwagi ogólne 1. Jak powstają choroby? 2. W jakim stanie trzeba być przed zabiegiem? II. **Hartowanie.** 1. Chodzenie boso. 2. Noszenie sandałów. 3. Chodzenie po wodzie, po trawie, po śniegu. III. **Zabiegi wodoleczenia.** 1. Omywania. 2. Kąpiele. 3. Polania. 4. Opaski, okłady. 5. Pary. IV. **Choroby.** Astma. Biednica. Chrypka. Czerwonka. Dyfterja. Gazy w żołądku. Kamień i piasek. Katar. Kłucie w boku. Krup. Angina. Zapalenie szyi. Krwawienie z nosa. Zatrzymanie moczu. Moczenie w łóżku. Nagniotki. Nogi obrzmiałe, otwarte, nimne. Z nosa krew. Oczu choroby. Bielmo szare, czarne. zielone Pęcherza katar. Podagra. Gościec. Reumatyzm. Porażenie piersi, paraliż, apopleksja. Rozwolnienie Serca choroby. Paraliż serca. Suchoty. Udar mózgowy. Uszu choroby. Głuchota. Płynienie z uszu. Włosów utrata. Wodna puchlina brzucha, serca, piersi. Wrzody. Wyrzuty, krosty, wysypka. Zatwardzenie. Zapalenie płuc. Zębów ból. Zgaga. Żylaki. Hemoroidy. V. **Przyrządzanie herbaty, proszków, tynktur.** VI. **Szkoła praktyczna** zabiegów, polewań, par, zawijań.

Spis rycin obejmujących całą stronę. Msg. Kneipp i przeor Reile. Kąpiel oczu. Nasiadówka. Półkąpiołek. Kąpiel całkowita. Polanie głowy wężem, koneweczką. Polanie twarzy. Polanie uszu. Polanie piersi. Polanie ramion. Polanie górne. Polanie ud (bioder). Polanie kolan. Polanie pleców. Polanie całkowite. Polanie błyskawiczne. Opaska szyjna. Opaska na głowę. Zawijanie małe leżąco, stojąco. Płaszcz hiszpański. Zawijanie dolne. Opaska nożna. Zawijanie łydek. Okład dolny. Okład górny. Szal Opaska ręczna. Opaska ramienna. Para ramienna. Para nożna. Para na głowę. Para całkowita.

Nakład księgarni J. Kösla w Kempten.

Moje leczenie wodą

na podstawie przeszło 35-letniego doświadczenia dla leczenia chorób i utrzymania zdrowia napisał **Seb. Kneipp.** Z fotodrukiem autora i wieloma rycinami w tekście. Czternaste wydanie 8vo, XVI i 348. Cena egz. broszur. 2 Marki 60 fen = 3 Kor., 10 gr. Oprawne w półskórek ze złotym tytułem 3 Marki 20 fen. = 3 Kor., 80 gr. Na posyłkę pod opaską dołączyć 20 fen. = 25 gr.

Treść: Przedmowa tłumacza, przedmowa autora do wydania pierwszego, siódmego i dwunastego. — Wstęp. Część pierwsza. Zabiegi wodoleczn icze.

Uwagi ogólne. — Środki hartujące. A. Okłady. 1. Okład dolny. 3. Okład górny i dolny razem wzięte. 4. Okład na brzuch. B. Kąpiele. I. Kąpiele nożne. 1. Zimna kąpiel nożna. 2. Kąpiel nożna ciepła. II. Kąpiel połowiczna czyli półkąpiołek. III. Kąpiel nasiadowa, czyli nasiadówka. 1. Kąpiel nasiadowa zimna. 2. Kąpiel nasiadowa ciepła. IV. Kąpiel całkowita (pełna). 1. Kąpiel całkowita zimna a) dla zdrowych b) dla chorych. 2. Kąpiel całkowita ciepła a) dla zdrowych b) dla chorych, aa) kąpiel ze siana bb) kąpiel ze słomy owsianej cc) kąpiel z gałązek i szpilek świerkowych dd) kąpiel mieszana. 3. Kąpiele mineralne. V. Kąpiele częściowe. 1. Kąpiel ręczna i ramienna. 2. Kąpiel głowy. 3. Kąpiel oczów. C. Pary. 1. Para dla głowy. 2. Para nożna. 3. Para stołowa. 4. Pary na pojedyncze chore części ciała. D. Polewanie. 1. Polewanie kolan. 2. Polanie górne. 3. Polanie pleców. 4. Polanie dolne. 5. Polanie całkowite. E. Omywanie. 1. Omywanie całkowite a) dla zdrowych b) dla chorych. 2. Omywania częściowe. F. Opaski. 1. Opaska na głowę. 2. Opaska szyjna. 3. Chustka trójkątna. 4. Opaska nożna a) właściwa op. nożna. b) op. aż po za kolana. 5. Opaska dolna czyli zawijanie dolne. 6. Op. krótka (zawijanie małe). 7. Mokra koszula. 8. Płaszcz hiszpański (opaska wielka). 9. Płótno wodne.

Druga część. Apteka domowa.

Uwagi ogólne. Nastój (tynktura), Zioła. Proszki. Oleje. 1. Aloes pospolity. 4. Ałun. 5. Babka. 6. Bez czarny. 7. Bez niski. 8. Bobrek trójlistny. 9. Borówka czarna. 10. Centurja. 11. Kora dębowa. 12. Dzięgiel. 13. Dziewanna. 14. Dziurawiec pospolity. 15. Fijołek. 16. Foenum graecum. 17. Gencjana. 18. Grys. 19. Olejek gwoździkowy. 20. Jałowiec. 21. Jemioła. 22. Kamfora. 23. Kapusta kwaśna. 24. Koper włoski. 25. Kościana mączka. 26. Kozłek lekarski. 27. Kreda. 28. Lewandowy olejek. 29. Lipowy kwiat. 30. Lniane nasienie. 31. Malwa. 32. Mięta pieprzowa i wodna. 33. Migdałowy olejek. 34. Miód. 35. Oliwa. 36. Owies. 37. Pierwiosnek. 38. Piołun. 39. Podbiał. 40. Podróżnik lekarski. 41. Pokrzywa wielka. 42. Pomornik górski (arnika). 43. Poziomka. 44. Rozmaryn. 45. Środek na rozwolnienie. 46. Róża dzika. 47. Ruta. 48. Rumianek. 49. Rybi olej. 50. Santałowe drzewo. 51. Skrzyp. 52. Ślaz. 53. Świetlik. 54. Szałwia. 55. Śreomik. 56. Kwiat tarniny. 57. Proszek z węgli lipowych. 58. Olejek wyciągający. 59. Żywica. — Dodatek. Chleb grykowy. — Wino miodowe.

Część trzecia. Choroby.

Wstęp. Angina. Apopleksja (paraliż). Astma. Bezsenność. Biegunka krwawa. Cholera. Choleryna. Chrypka. Dyfterja. Epilepsja (padaczka). Głosu utrata. Ból głowy. Liszaje na głowie. Cierpienie gardła. Glisty. Gorączka, (śluzowa, żołądkowa, nerwowa). Gośćiec. Grypa. Hemoroidy. Hipochondra. Influenza. Ischias. Kamień i piasek. Kamień pęcherza. Katar (kiszek, brzucha, ócz, pęcherza). Kaszel. Obrzęk kolana. Kolka. Konwulsje. Kość pacierzowa. Kości ropienie, próchnienie, Krwią plucie, krew z nosa. Krwotok. Rozkład krwi. Kurcze. Kwasy żołądkowe. Liszaje. Łatwe poty. Melancholja. Migrena. Moczenie w łóżku. Trudne oddawanie moczu. Mózgu cierpienie, zapalenie; — Nerek cierpienie. Nerwobół kurczowy. Nerwów rozdrażnienie, rozstrój, wyczerpanie. Niedokrewność. Nóg cierpienie, odmrożenie, poty, wrzody. Nudności. Obłąkanie. Obłęd opilczy. Ócz cierpienie, katar, zapalenie, bielmo. Oddechu brak, trudność. Oparzenie. Osłabienie muszkułów. Ospa. Palca ból, bolączka. Parch. Pęcherza cierpienie. Piersawica. Plonica. Płuc cierpienie. Poty, niezdrowe, obfite. Podagra. Popuszczenie. Porody. Postrzał. Przepuklina. Puchlina. Rak. Rany. Reumatyzm. R. dolegliwości. R. stawowy. R. chroniczny. Robaki. Rozedma płuc. Rozwolnienie. Rupturа. Serca bicie, dolegliwości. Cierpienie stosu pacierzowego. Świerzb. Suchoty (gruźlica). Szaleństwo. Szczepienia złe skutki. Szkarlatyna. Szyji obrzmienie, dolegliwości. Taniec św. Wita. Tyfus. Tycie. Umysłowe cierpienie. Choroba uszu. Szum w uszach. Wymszczenie (uwiąd). Wodna puchlina. Wrzody. Wyrzuty. Zapalenie (uwagi ogólne). Zapalenie, płuc, gardła. Zatwardzenie. Zawrót głowy. Zawrót głowy u starca. Żołądkowe boleści. Kwasy żołądkowe. Kurcz żołądkowy. Wrzody żołądka. Żółtaczka.

Tłumaczenie to jest dokonane według 50go wydania niemieckiego, przerobionego i poprawionego przez Autora.